VORWORT

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

die Volkshochschule legt in diesem Semester den Fokus auf das Thema Energie im Sinne von Klimawandel und Energiewende, ausgedehnt auch auf den Bereich menschliche Energie.

Der Klimawandel und seine Folgen stellen eine der größten Herausforderungen unserer Zeit dar. Dabei steht der Begriff „Energiewende“ für den Aufbruch in das Zeitalter der erneuerbaren Energien und der Energieeffizienz.

Klimaschutz funktioniert aber nur, wenn er von allen gemeinsam getragen und vorangetrieben wird. Das Klimaschutzkonzept der Stadt Offenburg umfasst nicht nur Maßnahmen in der Stadtverwaltung, sondern will darüber hinaus auch Beiträge durch Privathaushalte sowie durch die ansässigen Betriebe fördern. Die Menschen müssen verstehen, dass Stromnetzausbau, Windkraft-, Photovoltaik- und Biogasanlagen für die Energiewende nötig sind. Dabei wollen wir sie unterstützen. Mit dem neuen Programm bietet die VHS Interessierten ein Forum mit aktuellen Informationen zur eigenen Orientierung, um sich selbst eine Meinung zu bilden, neue Argumente zu hören und andere Blickwinkel zu erfahren.

Wer möchte nicht jeden Tag Lebensfreude spüren und genießen? Doch allzuoft holt der Stress uns im Alltag ein und macht uns manchmal sogar krank. Wie können wir den Akku wieder aufladen oder noch besser, wie können wir mit Hilfe unserer vorhandenen Energie erst gar nicht in die Stressfalle geraten. Antworten auf diese Fragen erhalten Sie ebenfalls im neuen Programm.

Viele energiereiche Momente für dieses VHS-Semester wünscht Ihnen

Ihre

Edith Schreiner
Oberbürgermeisterin

Liebe Leserinnen und Leser,

unser diesjähriger Semesterschwerpunkt Energie wirft eine ganze Reihe existentieller Fragen auf, die weit über den Energie-Konsens nach Fukoshima hinausreichen. Wenn neue Energieformen oder Abbaumethoden mit unkalkulierbaren Nebenwirkungen eingeführt werden sollen, wird unser Semesterschwerpunkt zum Spannungsfeld. Es lag schon immer im Selbstverständnis von Volkshochschulen, neue Technologien in ihrer ganzen Tragweite in das Licht der Öffentlichkeit zu rücken. Schließlich ist Technologiefolgeabschätzung ein öffentlicher Prozess, zumindest in demokratischen Gesellschaften.

Teilhabe ist auch das Schlüsselwort im Bereich der „jungen VHS“. Sie liegt mir sehr am Herzen, und deshalb freut es mich ganz besonders, dass die Zahl der Teilnehmenden kontinuierlich wächst. Neue Wege gehen wir mit einem Facebook-Auftritt der „jungen VHS“. Er startete mit Beiträgen, Bildern und Filmen von Schülerinnen, die bei den Projekttagen von VHS und Klosterschulen den Arbeitsprozess am Thema „Globales Lernen – Entwicklungsländer im Fokus“ dokumentierten und damit einen Austausch initiierten.

Im Programm „Wir machen junge VHS“, das diesen Herbst starten wird, arbeiten Jugendliche mit VHS-Mitarbeitenden zusammen ein Spartenprogramm aus, und zwar von der ersten Idee über die notwendigen Konkretisierungsschritte bis hin zur Durchführung im regulären Programm der VHS. Das Projekt ist eine authentische Produktwerkstatt mit sichtbaren Ergebnissen. Teilhabe heißt, dass wir voneinander lernen. Die Frage, was Jugendliche wirklich interessiert, und wie interessante Angebote beworben werden können, können am besten sie selbst beantworten.

Viel Freude beim Lesen des neuen VHS-Magazins wünscht Ihnen

Ihre

Martina Wörner
Leiterin der Volkshochschule

INHALTSVERZEICHNIS

Information

Grußworte 1
Kontakt, Impressum, Kalender 4
Beratung 6
Vorträge und Informationsveranstaltungen 8
Semesterschwerpunkt ENERGIE 12
Außenstelle Hohberg 14
Außenstelle Neuried 16
Außenstelle Schutterwald 17
Junge VHS 18
Unterrichtsorte 20
Mit Muße Lernen 21
Allgemeine Geschäftsbedingungen 156
Kooperationspartner 158
Index 159
Bildnachweis 160

Allgemeinbildung

Geschichte 24
Zeitgeschehen 24
Ausstellungen
Karikaturenausstellung „5 nach 12“ 25
Florale Strukturen 91
Politik 26
Pädagogik, Psychologie 26
Philosophie, Theologie 29
Filmreihe „Treibstoffe-Triebkräfte“ 29
Studienreisen, Tagesfahrten 31
Länderkunde 32
Naturwissenschaften 32
Verbraucherfragen 32
Gesellschaftsspiel 34
Literatur, Theater 35
Schreibwerkstatt 35
Märchen 37
Überlieferungen 37
Musikgeschichte 37
Vorträge der Reihe „ConText“ 25-27

Berufliche Bildung

EDV 40
Information/Beratung 40
Apple / Tablets / Grundlagen EDV 41
Betriebssystem 43
Computer4Kids 44
Bildungsprämie 44
Programmierung 47
Fotografie 48
Digitale Bildbearbeitung 49
Computerschreiben 53
Kaufmännische Kurse 53
Lexware 53
Rechnungswesen 54
Persönlichkeitsbildung 55
Redetechnik 55
Mathematik / Rechnen / Lerntechnik 57

Sprachen

Englisch 62
Sprache leben / Business English 62
Junge VHS 63
Spezielle Angebote 64
Sprachzertifikate 64
Grundstufe GER A1 / A2 / Mittelstufe B1 65
Aufbaustufe B2 / C1 66
Französisch 67
Sprache leben 67
Spezielle Angebote / Junge VHS 68
Grundstufe GER A1 68
Grundstufe GER A2 69
Mittelstufe B1 / Aufbaustufe B2 / C1 71
Italienisch 73
Spezielle Angebote / Sprache leben 73
Grundstufe A1 74
Grundstufe A2 75
Mittel- und Aufbaustufe 75
Spanisch 77
Sprache leben / Junge VHS 77
Spezielle Angebote 78
Grundstufe GER A1 78
Grundstufe GER A2 79
Mittel- und Aufbaustufe 79
Selten gelernte Sprachen 80
Sprache leben 82
Deutsch als Fremdsprache 84

Kunst und Gestalten

Malen, Zeichnen, Drucktechniken 90
Aquarellieren 90
Malen 90
Keramik 91
Keramik für Kinder 91
Keramik 92
Musik / Tanz 93
Gitarre 93
Trommeln 94
Tanzen / Tanz für Kinder und Jugendliche 94
Tanzen für alle 95
Eiskunstlaufen 96
Werken 96
aus der Natur 96
Handwerken 97
Handarbeiten 98
Goldschmieden 99
Mode 99
Nähen 100
Farbe und Stil 101
Erwachsenenkunstschule 102
Musikschule 106

Gesundheit

Vortragsreihe Ortenauer Klinikum 110
Besondere Themen 111
Feng Shui 111
Reiten, Kampfkunst 113
Entspannung 113
Massage, Meditation 114
Qi Gong, Tai Chi 116
Yoga 117
Hatha Yoga 117
Kundalini Yoga 118
Weitere Yoga Kurse 119
Aqua-Fitness 122
Bewegung 126
Kinder und Jugendliche 126
Fitness 126
Drums Alive®, Step & More 126
Callanetics, Body-Fit 127
Zumba® 128
Body-Complete, Fitness 131
Fitness spezial 132
Nordic Walking 133
Rücken, Wirbelsäule und Beckenboden 133
Pilates 134
Wirbelsäulengymnastik 136
Rückenschule, Rücken-Fit 138
Heilmethoden 139
Ernährung 140
Kochen für Kinder und Jugendliche 140
Kochen allgemein 140
Gemüse / Fleisch und Fleisch 142
Internationale Küche 143
Backen / Besondere Themen 145
Getränke 146
Krankenkassen fördern VHS Kurse 112
Übersicht Bewegungskurse 120
Übersicht Aqua- und Schwimmkurse 122
Übersicht Entspannungskurse 130

Redaktionelle Beiträge

Der „ausgewachsene“ Konsument 36
Woher kommt meine Kleidung? 52
Topf oder Ofen? 76
Mit dem Bügeleisen fing alles an 87

Geleitworte

Martin Holschuh,
Bürgermeister Schutterwald 54

Jochen Fischer,
Bürgermeister Neuried 91

Klaus Jehle,
Bürgermeister Hohberg 59

ZertSozial EN ISO 9001 ISO 9001 DIN EN ISO 9001 ZERTIFIZIERT

ZertSozial

Zertifikat

Die ZertSozial GmbH
Heusteigstraße 99 · 70180 Stuttgart
bestätigt als Fachkundige Stelle mit diesem Zertifikat
dem Unternehmen
Volkshochschule Offenburg e.V.
Weingartenstr. 34b
77654 Offenburg
die Zulassung als Träger
nach dem Recht der Arbeitsförderung.

BERATUNG

Geschäftsführung / Verwaltung

Geschäftsführung

Walter Glunk
Tel.: 0781 9364-245
walter.glunk@vhs-offenburg.de

Buchhaltung

Silvia Giusa
Tel.: 0781 9364-231
silvia.giusa@vhs-offenburg.de

Buchhaltung

Svetlana Werner
Tel.: 0781 9364-230
svetlana.werner@vhs-offenburg.de

VHS-Leitung

Leiterin der Volkshochschule Allgemeinbildung, Studienreisen

Martina Wörner
Tel.: 0781 9364-240
martina.woerner@vhs-offenburg.de

Sekretariat VHS-Leitung

Patricia Bahr
Tel.: 0781 9364-220
patricia.bahr@vhs-offenburg.de

Kommunikation, Projekte

Benjamin Köhler
Tel.: 0781 9364-224
benjamin.koehler@vhs-offenburg.de

Außenstellen

Außenstelle Hohberg (H)
Claudia Seitz
Tel.: 0781 9364-228
claudia.seitz@vhs-offenburg.de

Außenstelle Neuried (N)
Marianne Dörflinger
Tel.: 0781 9364-226
marianne.doerflinger@vhs-offenburg.de

Außenstelle Schutterwald (S)
Ursula Junker
Tel.: 0781 9364-227
ursula.junker@vhs-offenburg.de

Projekte

Projekte
Karin Weißer
Tel.: 0781 9364-223
karin.weisser@vhs-offenburg.de

Fachbereiche

Berufliche Bildung, EDV, Außenstellen, Kunst & Gestalten

Alfred End
Tel.: 0781 9364-235
alfred.end@vhs-offenburg.de

Fremdsprachen, Literatur, Allgemeinbildung

Eva Steffan
Tel.: 0781 9364-236
eva.steffan@vhs-offenburg.de

Entspannung & Ernährung, Allgemeinbildung, Keramik

Manuel Yupanqui
Tel.: 0781 9364-237
manuel.yupanqui@vhs-offenburg.de

Bewegung & Ernährung, Betriebliches Gesundheitsmanagement

Janina Stunder
Tel.: 0781 9364-219
janina.stunder@vhs-offenburg.de

Fremdsprachen

Andreina Bianchini-Ebert
Tel.: 0781 9364-236
andreina.bianchini-ebert@vhs-offenburg.de

i-Punkt

i-Punkt, Sekretariat Berufliche Bildung
Barbara Haiden
Tel.: 0781 9364-214
barbara.haiden@vhs-offenburg.de

i-Punkt Sekretariat Fremdsprachen
Renate Heuberger
Tel.: 0781 9364-215
renate.heuberger@vhs-offenburg.de

i-Punkt
Claudia Stöcker
Tel.: 0781 9364-218
claudia.stoecker@vhs-offenburg.de

i-Punkt, Sekretariat Gesundheit
Brigitte Treyer
Tel.: 0781 9364-216
brigitte.treyer@vhs-offenburg.de

Hausdienste

Haustechnik
Friedrich Treise
Tel.: 0781 9364-225
friedrich.treise@vhs-offenburg.de

INFORMATION, ANMELDUNG

Trägerverein VHS e.V.

Vereinsmitglieder

Stadt Offenburg:
Oberbürgermeisterin Edith Schreiner
Bürgermeister Dr. Christoph Jopen
9 Mitglieder des Gemeinderates der Stadt

je eine Vertreterin / ein Vertreter der Gemeinden:
Hohberg, Neuried, Ortenberg, Schutterwald

Vorstand

Edith Schreiner (Vorsitzende)
Dr. Christoph Jopen (Stellv. Vorsitzender)
Dr. Simon Moser
Walter Glunk

Geschäftsführung

Walter Glunk

Teileinrichtungen

Volkshochschule Offenburg:	Leitung Martina Wörner
Kunstschule Offenburg:	Leitung Heinrich Bröckelmann
Institut für deutsche Sprache:	Leitung Wolfgang Eberhardt

Anschrift/Bankverbindung

Volkshochschule Offenburg e.V.
Weingartenstraße 34b
77654 Offenburg

Bankverbindung:
Sparkasse Offenburg/Ortenau

Kontonummer:	674 920
BLZ:	664500 50
IBAN:	DE20664500500000674920
BIC-Code:	SOLADES1OFG

Adresse und Öffnungszeiten

Anmeldung und Information
Weingartenstraße 34b

Tel.: 0781 9364-200, Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de, http://www.vhs-offenburg.de

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag	09:00 - 13:00 Uhr
Montag - Donnerstag	14:00 - 17:00 Uhr

Die Anmeldekarten finden Sie auf der letzten Seite!

Unterrichtsgebäude
Amand-Goegg-Straße 2-4

Anmeldung

- ✓ schriftlich
- ✓ per Fax
- ✓ per E-mail
- ✓ persönlich im i-Punkt Kulturforum oder bei den Außenstellenleiter/Innen
- ✓ telefonisch

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

Sie werden nur benachrichtigt, wenn

- ✓ der Kurs belegt ist
- ✓ der Kurs abgesagt werden muss
- ✓ sich eine Änderung ergeben hat

Impressum

Das Programm der Volkshochschule Offenburg erscheint zweimal jährlich in der letzten Woche der Sommerferien und der letzten Woche der Weihnachtsferien.

Herausgeber:	Volkshochschule Offenburg e.V.
Auflage:	14.000 Exemplare
Redaktion, Satz, Layout	Alfred End, Barbara Haiden
Bilder:	siehe Bildnachweis Seite 160
Druck:	REIFF Print KG
Distribution:	9.2013 – 12.2013
Umschlagentwurf	Linda Kunath-Ünver
Innenlayout	YUPANQUIRIEHLE GMBH

Ferien und Schließzeiten im Semester:

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
September 2013							
35							1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Oktober 2013							
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
November 2013							
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Dezember 2013							
48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
1	30	31					

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Januar 2014							
1			1	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18	19
4	20	21	22	23	24	25	26
5	27	28	29	30	31		

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Februar 2014							
5						1	2
6	3	4	5	6	7	8	9
7	10	11	12	13	14	15	16
8	17	18	19	20	21	22	23
9	24	25	26	27	28		

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
März 2014							
9						1	2
10	3	4	5	6	7	8	9
11	10	11	12	13	14	15	16
12	17	18	19	20	21	22	23
13	24	25	26	27	28	29	30
14	31						

VHS-Kalender im Herbsteemester:

Unterrichtsfreie Zeit

Herbst:	28.10.2013 bis 01.11.2013
Weihnachten:	23.12.2013 bis 03.01.2014
Fastnacht:	27.02.2014 bis 05.03.2014

Der i-Punkt ist an diesen Tagen geschlossen:
28.10.2013 bis 01.11.2013
23.12.2013 bis 03.01.2014
27.02.2014 bis 05.03.2014

Erscheinungstermine der Programmhefte:

Herbst 2013	am 05.09.2013
Frühjahr 2014	am 07.01.2014

WICHTIG:
Bitte informieren Sie sich zum Kursbeginn, ob bei Ihrem Kurs die Schulferien unterrichtsfrei sind.

Semesterschwerpunkt Frühjahr 2014: SPANIEN

VORTRÄGE

Beratungs- und Infoabende

Abendhauptschule
Mi, 11.09.2013, 20:00, Raum 45a — € kostenlos
Konrad-Adenauer-Schule, Platanenallee 9, Offenburg Seite 58

Ausbildung zur „Städtischen Hauswirtschafterin“
mit Zusatzqualifikation „HelferIn in der Pflege (DRK)“
Di, 10.09.2013, 17:00 Uhr — € kostenlos
VHS, Seminarraum 306 Seite 58

Fachwirt/Fachwirtin für Gesundheits- und Sozialwesen
Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung
Di, 17.09./03.12.13/11.02.14, jeweils 18:00 Uhr — € kostenlos
VHS, Seminarraum 101 Seite 59

Fachkaufmann/-frau für Büro- und Projektorganisation
Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung
Di 17.0913, 18:00 Uhr, **VHS Tagungsraum 301** — € kostenlos
Di 03.12.13/11.02.14, **VHS, Seminarraum 101** Seite 58
jeweils 18:00 Uhr

Ausbilder / Ausbilderin (AdA-Schein)
Prüfung nach der Ausbilder-Eignungsverordnung AEVO
Di, 17.09.2013, 17:00 Uhr — € kostenlos
VHS, Tagungsraum 301 Seite 59

Fremdsprachen

Fr, 20.09.13, 18:00 - 20:00 Uhr — € kostenlos

Englisch
VHS, Raum 102 - Saal Seite 62

Französisch
VHS, Raum 102 - Saal Seite 67

Italienisch
VHS, Raum 102 - Saal Seite 73

Spanisch
VHS, Raum 102 - Saal Seite 77

September 13

Bilanz eines Lebens
Benjamin Köhler
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Do, 19.09.13, 20:00 Uhr
KiK, Offenburg
Seite 149

Karikaturenausstellung „5 nach 12“
Vernissage
Mi, 25.09.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Dr. Christoph Jopen, Bürgermeister der Stadt Offenburg, eröffnet zum Auftakt des Schwerpunktthemas „Energie“ die Ausstellung.
Werner Ludwig, Kurator und ehemaliger VHS Leiter Bergisch Gladbach, führt in die Karikaturen Walter Hanels ein, der einer der führendsten politischen Zeichner Deutschlands ist. Anschließend sehen Sie ein Kurzfilmportrait des Karikaturisten.
In Kooperation mit: Naturschule Ortenau von der Bildungsregion Ortenau e.V.
Seite 25

Gasland
Joachim Dufner / Benjamin Köhler
Filmgespräch — Abendkasse: € 4,00
Do, 26.09.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Seite 149

Oktober 13

Clockwork Orange
Berthold Wolf
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Mi, 02.10.13, 20:00 Uhr
KiK, Offenburg
Seite 149

No!
Spanische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt
Filmgespräch — Abendkasse: € 4,00
Mi, 09.10.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
In Kooperation mit: Peru-Arbeitskreis Ebersweier und KoKi
Seite 150

Passivhaus - Gesundes und behagliches Wohnen
Udo Benz
Vortrag — Abendkasse: € 4,00
Mi, 09.10.13, 19:00 Uhr
VHS, Seminarraum 101
In Kooperation mit: Ortenauer Energieagentur GmbH, Offenburg
Seite 32

Motivation - neue Energie tanken
Prof. Dr. Wolfgang Knörzer
Vortrag Abendkasse: € 8,00
Do, 10.10.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Vortrag in der Reihe „conText“
Eintritt: Schüler 6,00€, SeviceCard nicht gültig Seite 27

Grenzen setzen - Erziehungsmaßnahmen und ihre Auswirkungen
Christian Fazekas
Vortrag Abendkasse: € 4,00
Do, 10.10.13, 20:00 Uhr
VHS, Seminarraum 101 Seite 28

Strahlentherapie und Röntgenstrahlen - Gefahren und Chancen
Prof. Dr. Felix Momm
Vortrag € kostenlos
Di, 15.10.13, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium Seite 110
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Energie und Kostensparen im Altbau
Ferdinand Krien
Vortrag Abendkasse: € 4,00
Mi, 16.10.13, 19:00 Uhr
VHS, Tagungsraum 301 Seite **32**
In Kooperation mit: Ortenauer Energieagentur GmbH Offenburg
Dieser Kurs wird gefördert und begleitet durch die Umweltakademie Baden-Württemberg.

Fuori dal mondo
Italienische Originalfassung Raum 102/deutsche Synchronfassung Raum 101
Domenico Matteucci / Dott. Ivone Casotto / Axel Eberhardt
Filmgespräch Abendkasse: € 4,00
Mi, 16.10.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 150
In Kooperation mit: KoKi

Notte italiana
Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt / Dott. Ivone Casotto / Domenico Matteucci
Filmgespräch Abendkasse: € 4,00
Do, 17.10.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 150
In Kooperation mit: KoKi

Die größten Irrtümer im Familienrecht
Ulf Wollenzin
Vortrag Abendkasse: € 4,00
Mi, 23.10.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 33

Lumumba
Französische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt
Filmgespräch Abendkasse: € 4,00
Do, 24.10.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 151
In Kooperation mit: KoKi

Wieder stark werden nach Brustkrebs
Anette Rexrodt von Fircks
Vortrag € kostenlos
Do, 24.10.13, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium Seite 110
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach.
Die Veranstaltung findet im Rahmen der Reihe „Leben-Brustkrebs-Leben“ statt.

Neuried

Florale Strukturen
Malerei - Grafik - Objekte von Rainer Zimmermann
Rainer Zimmermann
Vernissage
Fr, 25.10.13, 19:00 Uhr
Rathaus Altenheim, Bürgersaal Seite 91

November 13

Georg Büchner - Dantons Tod
Sandro de Lorenzo
Vortrag Abendkasse: € 4,00
Mi, 06.11.13, 20:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 35

Hohberg

Das Ohr ist immer offen
Hat ihr Kind Probleme mit der Konzentration?
Katharina Blasius
Vortrag Abendkasse: € 4,00
Mi, 06.11.13, 20:00 Uhr
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal Seite 111

Fräulein Stinnes
Inge Happle
Filmgespräch Abendkasse: € 5,00
Do, 07.11.13, 20:00 Uhr
KiK, Offenburg Seite 151
In Kooperation mit: KoKi

Morgenstadt
Visionen und Beispiele für die nachhaltige Stadt der Zukunft
Alanus Von Radecki
Vortrag Abendkasse: € 4,00
Do, 07.11.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 24
In Kooperation mit: Stadt Offenburg. Die Stadt Offenburg ist Teil einer Gruppe von Städten, die als Regional-Cluster in dem Innovationsnetzwerk „Stadt der Zukunft - Morgenstadt“ vertreten sind.

La controverse de Valladolid
Französische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt / Clemens Bühler
Filmgespräch — Abendkasse: € 4,00
Mi, 13.11.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 152
In Kooperation mit: Katholisches Bildungszentrum Offenburg der Erzdiözese Freiburg und KoKi

Frauen in der Rentenversicherung
Altersarmut bedroht besonders Frauen!
Inga Kluska
Vortrag — € kostenlos
Mi, 13.11.13, 14:30 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 33
In Kooperation mit: Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg

Medical Futility:
Sollen wir alles machen, was wir technisch machen können?
Prof. Dr. Gerhild Becker
Vortrag — € kostenlos
Mi, 13.11.13, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium — Seite 110
In Kooperation mit dem Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Hausaufgaben - Wenn man zu Hause aufgibt?
Christian Fazekas
Vortrag — Abendkasse: € 4,00
Do, 14.11.13, 20:00 Uhr
VHS, Seminarraum 101 — Seite 28

Die CO2-Diät - Essen für den Klimaschutz
Mareike Philipp
Vortrag — Abendkasse: € 4,00
Do, 14.11.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 33
In Kooperation mit: Landesinitiative Blickpunkt Ernährung des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg und dem Landratsamt Ortenaukreis Ernährungszentrum „Südlicher Oberrhein“

Die Entdeckung des Himmels
Clemens Bühler / Axel Eberhardt
Filmgespräch — Abendkasse: € 4,00
Mo, 18.11.13, 19:00 Uhr
Bildungswerk der Erzdiözese Freiburg, Bildungszentrum OG — Seite 152
In Kooperation mit: Katholisches Bildungszentrum Offenburg der Erzdiözese Freiburg und KoKi.

Schall und Rauch
Welche Kräfte (Energien) stehen hinter den Ereignissen des Arabischen Frühlings?
Matthias Hofmann
Vortrag — Abendkasse: € 4,00
Mi, 20.11.13, 20:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 26

Moon
Englische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Benjamin Köhler
Filmgespräch — Abendkasse: € 4,00
Do, 21.11.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 152
In Kooperation mit: KoKi

Gaav - die Kuh
Persische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt / Jamshid Baghban
Filmgespräch — Abendkasse: € 4,00
Do, 28.11.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 153
In Kooperation mit: Amnesty International Offenburg und KoKi.

Dezember 13

Gegen die Wand
Axel Eberhardt
Filmgespräch — Abendkasse: € 4,00
Mi, 04.12.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 153
In Kooperation mit: Alevitische Gemeinde Offenburg und KoKi

The Artist is present
Berthold Wolf
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Do, 05.12.13, 19:00 Uhr
KiK, Offenburg — Seite 153
In Kooperation mit: KoKi

Laos et Cambodge - Aux pays des mille Bouddhas
Vortrag in leichtem Französisch
Françoise Staedel
Vortrag — Abendkasse: € 4,00
Do, 05.12.13, 20:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 32

Geist und Gehirn
Dr. Klaus Scherzinger
Vortrag — Abendkasse: € 4,00
Mi, 11.12.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 29

Spiritualität, Heilung und Gesundung:
(Miss-) Verständnisse einer langen Beziehung
Dr. Alexander Poraj
Vortrag — € kostenlos
Mi, 11.12.13, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium — Seite 110
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach.

Italo Svevo - der „italienische Schwabe“ aus Triest
Ragni Maria Gschwend
Vortrag — Abendkasse: € 4,00
Do, 12.12.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 35

Energiewende - mehr als ein Schlagwort
Erich Vieser
Vortrag — Abendkasse: € 4,00
Mi, 18.12.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 24

Kaufen für die Müllhalde
Das Prinzip der geplanten Obsoleszenz
Jürgen Reuß
Vortrag — Abendkasse: € 8,00
Do, 19.12.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 25
Vortrag in der Reihe „conText“
In Kooperation mit: BUND Umweltzentrum Ortenau
Eintritt: Schüler 6,00 €, SeviceCard nicht gültig

Januar 14

Migräne - ein unabänderliches Schicksal?
Priv.-Doz. Dr. Carsten Wessig
Vortrag — € kostenlos
Di, 14.01.14, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium — Seite 110
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach.

Chagall und die Bibel
Dr. Abraham Steinberg
Vortrag — Abendkasse: € 4,00
Mi, 15.01.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 24

Normales oder krankhaftes Altern des Gehirns?
Prof. Dr. Klaus Schmidtke
Vortrag — € kostenlos
Di, 21.01.14, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium — Seite 110
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach.

Energiehaltige Getränke
Melanie Jilg
Vortrag — Abendkasse: € 4,00
Mi, 22.01.14, 19:00 Uhr
VHS, Seminarraum 101 — Seite 34

Die Türkei und die Welt des Islam
Prof. Dr. Dr. Bernd Feininger
Vortrag — Abendkasse: € 4,00
Mi, 29.01.14, 20:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 24

Februar 14

Die Lebensenergie „Qi“ und wie man im Qigong damit umgeht
Dr. Imke Bock-Möbius
Vortrag — Abendkasse: € 4,00
Do, 06.02.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 111

Doping im Alltag - ein Tabuthema
Energie mit Medikamenten schöpfen?
Christian Reiß
Vortrag — € kostenlos
Di, 11.02.14, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium — Seite 110
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach.

Kriminelle Energie
Franz Huber
Vortrag — Abendkasse: € 4,00
Do, 13.02.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 24

März 14

Musik als Seelengemälde
Dr. Stefan Schaub
Musikvortrag — Abendkasse: € 8,00
Mo, 10.03.14, 20:00 Uhr
Salmen, Saal — Seite 37
SeviceCard nicht gültig

Todesfall: Versorgt über den Partner?
Axel Wilke
Vortrag — € kostenlos
Mi, 19.03.14, 19:30 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 33
In Kooperation mit: Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg

i Information

Ermäßigung für SchülerInnen, Auszubildende und Studierende
Vorträge der VHS: 3,- €

Bei Gruppen von mindestens 12 Personen
2,- € pro Person
Die begleitende Lehrkraft hat freien Eintritt.
Eine Voranmeldung im i-Punkt ist erforderlich.

SEMESTERSCHWERPUNKT ENERGIE

Fragt man einen Physiker, einen Psychologen und einen Politiker, was Energie ist, wird man wohl ganz unterschiedliche Antworten erhalten. Für alle drei wird aber Energie eine wichtige Rolle spielen. Wir lesen und hören in den Medien, dass wir zu viel Energie verbrauchen, dass fossile Energieressourcen zur Neige gehen, dass Menschen die Energie ausgeht, sie „ausgebrannt“ sind. Energie ist und bringt uns Wärme, Licht und Bewegung. Zudem ist es ein Thema, zu dem Deutschland wie auch jedes andere Land Stellung beziehen muss, um seine Energieversorgung zukünftig zu sichern.

Als im 19. Jahrhundert die erste industrielle Revolution zunehmend Energieressourcen verbrauchte, um den Wohlstand in Westeuropa und Nordamerika Jahr um Jahr zu steigern, hätte niemand gedacht, dass sich dieser Energiehunger weltweit ausbreiten würde, dass Ressourcen irgendwann zur Neige gehen würden und „Wachstum“ einmal nicht mehr mit „Zukunft“ gleichbedeutend sein würde.

Heute ist von einer dritten industriellen Revolution die Rede, die zu einer „grünen Ökonomie“ führen soll.

Erneuerbare Energien decken erst einen kleinen Teil unseres Energiebedarfs für Heizung, Strom, Verkehr und die Herstellung von Produkten und Lebensmitteln. Für den Rest werden Bodenschätze klimaschädlich verbrannt oder es fällt Atommüll an.

Energiehunger ist zu einem Zeichen unserer modernen Gesellschaft geworden, damit wird das Wachstum, das unseren Wohlstand immer weiter nach oben treibt, befeuert. Die Industriestaaten sind abhängig von Energie. Für sie begeben sie sich in politische Abhängigkeiten und führen Kriege.

Selbst der Abbau von bisher schwer erreichbaren Ressourcenvorkommen ist nun, bei gestiegenen Weltmarktpreisen für Erdöl und Erdgas lukrativ geworden. Das „Fracking“ ist für die USA zu einer Verheißung geworden, von Energieimporten unabhängig zu werden. Eine Abkehr von fossilen Energieressourcen und vom zügellosen Konsum scheint für manche Länder noch undenkbar.

Im „Mehr“ liegt die Zukunft, so scheint es. Mehr Gewinn muss erwirtschaftet, mehr Produkte müssen hergestellt und verkauft werden. Alle Ressourcen werden dabei in Anspruch genommen, die der Natur, aber auch die des Menschen. Den Druck des „Mehr“ nimmt auch jeder Einzelne wahr, in der gefühlten Beschleunigung des Lebens und dem „Burn out“ als letzter Konsequenz.

Sollte aber die Energiewende nicht auch die Frage aufwerfen, wie wir mit Energie haushalten, als Gesellschaft und als Einzelner? Wird die in Deutschland begonnene Energiewende ein größeres Umdenken von uns fordern, als wir es bisher ahnen? Zukunftsforscher beantworten dies mit einem klaren Ja. So sehen manche die Abkehr von fossilen Energien nur realisierbar durch eine Demokratisierung der Energieversorgung und durch den Wandel von einer Gesellschaft des Besitzens zu einer des Teilens. Das Thema „Energie“ wirft also nichts Geringeres als die Frage auf, wie wir in Zukunft leben werden.

Energie.Nachhaltigkeit

Morgenstadt Seite 24
Energiewende Seite 24
Passivhaus Seite 31
Energie und Kostensparen im Altbau Seite 32
Die CO2-Diät Seite 32
Energiesparend Kochen Seite 85
Kaufen für die Müllhalde Seite 25
Kleidertauschparty Seite 99

Energie.Zerstörung

Ausstellung 5 nach 12 Seite 25
Clockwork Orange Seite 149
Kriminelle Energie - 900 Jahre Offenburger Stadtgeschichte Seite 24
Gegen die Wand Seite 151
Strahlentherapie und Röntgenstrahlen - Gefahren und Chancen Seite 110
Doping im Alltag Seite 110

Energie.Geist

The artist is present Seite 152
Kreativität - Eine nachhaltige Energiequelle Seite 27
VHS-Kolleg: Die Macht des menschlichen Geistes Seite 28
Geist und Gehirn Seite 28
Frauen sind enorm kreativ... Seite 99
Elektrizitätswerkstatt Seite 31
Küchenlabor Seite 31

Energie.Veränderung

No! Seite 149
Lumumba Seite 150
Fräulein Stinnes Seite 150
Die Entdeckung des Himmels Seite 151
Schall und Rauch Seite 25

Energie.Leben

Fuori dal mondo Seite 150
Die Lebensenergie „Qi“ Seite 111
Motivation - neue Energie tanken Seite 26
Heidelberger Kompetenztraining HKT Seite 26
Gesundheit, Energie und Lebensfreude Seite 28
Sufismus Seite 28
Wieder stark werden nach Brustkrebs Seite 110
Qi-Gong-Kurse + Tai Chi Kurse Seite 115
Yoga der Sanftheit und der Energie Seite 121
Business Yoga Seite 121
Meine Ressourcenbiographie Seite 27
Energiehaltige Getränke Seite 146
Wundersüße Energie - Honig oder Stevia Seite 140
Bewegungskurse Seite 126

Energie.Hunger

Bilanz eines Lebens Seite 149
Gasland Seite 149
Notte italiana Seite 150
La controverse de Valladolid Seite 151
Moon Seite 151

HOHBERG

Claudia Seitz, Leiterin der VHS-Außenstelle Hohberg
Tel.: 0781 9364-228 · Fax: 0781 9364-96-228 · E-Mail: claudia.seitz@vhs-offenburg.de

Kurstitel	Kursleiter/in		Beginn		Dauer	Seite
Märchen von den 4 Elementen	Elisabeth Ehret	201700	Mo, 02.12.13	19:00	1	35
Märchen von den 4 Elementen	Elisabeth Ehret	201710	Di, 03.12.13	19:00	1	35
Aquarell für Fortgeschrittene	Dagmar Gießler	205150	Do, 19.09.13	17:00	10	90
Weihnachtliches Töpfern für Kinder	Dorothe Koch	206130	Sa, 16.11.13	14:00	2	91
Töpfern für Kinder und Eltern	Dorothe Koch	206240	Sa, 12.10.13	14:00	2	92
Keramik für Jugendliche und Erwachsene	Dorothe Koch	206250	Sa, 28.09.13	14:00	2	92
Orientalischer Tanz	Martina Rizqallah	209150	Di, 08.10.13	19:45	10	95
Kinderbuch schreiben	Klaus Krüger	212040	Do, 10.10.13	19:30	5	35
Kürbis-Wichtel aus Märchenwolle	Ute Götz-Adam	212400	Do, 10.10.13	9:00	1	98
Engel aus Zauberwolle	Ute Götz-Adam	212410	Do, 21.11.13	9:00	1	98
Stricken ist in!	Petra Bauer / Dorothea Zeller	212450	Mi, 16.10.13	19:00	3	98
Socken-Stricken für Fortgeschrittene	Dorothea Zeller / Petra Bauer	212460	Mi, 06.11.13	19:00	4	98
Goldschmieden	Markus Ruder	212560	Do, 10.10.13	18:30	4	99
Goldschmieden	Markus Ruder	212570	Sa, 12.10.13	10:00	2	99
Goldschmieden	Markus Ruder	212575	Sa, 26.10.13	10:00	2	99
Kreativ sein mit der Nähmaschine	Marianne Simon	214110	Sa, 12.10.13	14:30	2	100
Kreativ sein mit der Nähmaschine	Marianne Simon	214115	Sa, 12.10.13	09:30	2	101
Farbe und Stil	Sybille Roll / Kerstin Berg	214460	Di, 19.11.13	18:00	1	101
Das Ohr ist immer offen	Katharina Blasius	Vortrag	Mi, 06.11.13	20:00	1	111
Reflexzonenmassage am Fuß für Babys	Marianne Wörter	301002	Mi, 13.11.13	15:00	2	113
Meditation und Achtsamkeitspraxis	Claudia Günter	301070	Mi, 06.11.13	19:30	4	114
Hatha Yoga	Martina Kienzle	301524	Mo, 30.09.13	19:30	10	117

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote der Außenstelle Hohberg im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

Kurstitel	Kursleiter/in		Beginn		Dauer	Seite
Hormon Yoga	Martina Rizqallah	301574	Di, 08.10.13	18:00	8	121
Fit mit Kind im Buggy	Tina Schneider	302366	Fr, 13.09.13	10:00	8	131
Nordic Walking für EinsteigerInnen	Anita Spitzmüller	302410	Mi, 25.09.13	09:00	6	133
Pilates-Training	Birgitta Kipper	302514	Di, 24.09.13	18:00	10	134
Pilates-Training	Birgitta Kipper	302518	Di, 24.09.13	19:00	10	134
Energetische Psychosomatik des Körpers	Claudia Günter	304080	Mo, 23.09.13	19:30	2	139
Homöopathie für Kinder	Margarethe Ehret	304220	Mo, 13.01.14	20:00	3	139
Weihnachstbäckerei	Ulrike Holzenthaler-Welde	307020	Sa, 23.11.13	10:00	1	140
Schlemmereien aus dem Ofen	Annette Ehrhardt	307195	Fr, 15.11.13	18:00	1	140
Basischer Kochkurs	Dorothea Brasch-Duffner	307235	Mo, 18.11.13	19:00	1	141
Köstlichkeiten der indischen Küche	Queency Lopes-Luhr	307470	Do, 10.10.13	19:00	1	144
Brasilianische Küche	Uiaran Icker	307475	Di, 15.10.13	19:00	1	144
Afrikanische Küche mit speziellen Gewürzen und Kombinationen	Agatha Chinyere Eggs	307480	Fr, 25.10.13	19:00	1	144
Wir 2 kochen gemeinsam	Annette Ehrhardt	307504	Fr, 25.10.13	18:00	1	144
Männer kochen gemeinsam	Thomas Bläsi	307506	Fr, 22.11.13	18:15	1	145
Englisch GER A2.2	Petra Mayer-Kletzin	406220	Mo, 09.09.13	20:00	15	65
Französisch GER A2.3	Birgit Lotz	408230	Di, 01.10.13	19:30	15	70
Spanisch GER A1.2	Heidy Fischer-Flores	422125	Di, 01.10.13	09:30	15	78
Office 2010 - Fit für Alltag und Beruf	Wolfgang Seitz	501190	Fr, 15.11.13	15:00	4	45
Grundkurs Digitale Spiegelreflexkamera	Sibylle Estenfeld	501626	Mi, 06.11.13	19:00	3	49
Digitalfotos mit Picasa verwalten und bearbeiten	Wolfgang Seitz	501645	Fr, 18.10.13	15:00	2	50
Steuertipps für gemeinnützige Vereine	Peter Schultis	505170	Di, 26.11.13	19:00	1	54
Erfolgreiche Pressearbeit	Christine Breuer	509110	Di, 15.10.13	20:00	2	55

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote der Außenstelle Hohberg im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

NEURIED

Marianne Dörflinger, Leiterin der VHS-Außenstelle Neuried
Tel.: 0781 9364-226 · Fax: 0781 9364-96-226 · E-Mail: marianne.doerflinger@vhs-offenburg.de

Kurstitel	Kursleiter/in		Beginn		Dauer	Seite
Florale Strukturen	Rainer Zimmermann	Vortrag	Fr, 25.10.13	19:00	1	90
Stele aus Ton	Bärbel Freitag-Henninger	206210	Mi, 06.11.13	18:00	2	92
Engel aus Ton	Bärbel Freitag-Henninger	206220	Do, 28.11.13	18:00	1	92
Kreativtag in den Rheinauen	Johanna Harter	212110	Sa, 09.11.13	10:00	1	96
Schlichte Grabfloristik	Johanna Harter	212120	Mo, 28.10.13	17:00	1	96
Zart Gebundenes	Johanna Harter	212125	Mo, 25.11.13	17:30	1	97
Filzgeschichten ganz entspannt	Johanna Harter	212300	Mi, 09.10.13	17:00	1	98
Goldschmieden: Schmuck aus Silber nach eigenem Design	Hannes Waldschütz	212540	Sa, 18.01.14	10:00	2	99
Farbe und Stil	Kerstin Berg / Sybille Roll	214455	Fr, 08.11.13	17:00	1	101
Das Glück dieser Erde liegt auf dem Rücken der Pferde	Daniela Rix	300026	Sa, 21.09.13	09:30	1	113
Wenn Kinder und Ponys spielend Freunde werden	Daniela Rix	300028	Di, 29.10.13	10:00	1	113
Rund ums Pferd	Daniela Rix	300030	Fr, 03.01.14	09:30	1	113
Kundalini-Yoga	Beate Beiser	301556	Mo, 30.09.13	20:00	8	119
Body-Fit & Step	Barbara Leicht-Schnabel	302320	Di, 24.09.13	19:00	12	127
Pilates-Training	Barbara Leicht-Schnabel	302520	Mi, 25.09.13	19:00	12	134
Beckenbodengymnastik	Margrit Schmider	302600	Di, 05.11.13	17:00	6	133
Kürbis - neu entdeckt	Monika Lange	307210	Di, 24.09.13	18:15	1	140
Wildbeeren	Erna Roth	307224	Mo, 23.09.13	18:00	1	141
Vegan kochen - Energie ohne tierische Produkte	Monika Lange	307230	Di, 22.10.13	18:15	1	141
Fischers Fritz fischt frische Fische	Monika Lange	307310	Do, 10.10.13	18:15	1	142
Thailändische Küche	Monika Lange	307418	Do, 14.11.13	18:15	1	143
Winterliches Büfett	Monika Lange	307510	Do, 05.12.13	18:15	1	145
Winterliches Büfett	Monika Lange	307512	Di, 10.12.13	18:15	1	145
Englisch für den Urlaub GER A1.1	Cornelia Jockerst	406035	Mi, 29.01.14	19:00	5	64
Französisch GER A1.1	Marie-Laure Liebrich	408118	Di, 01.10.13	18:30	10	68
Orientierungskurs mit eigenem Notebook mit Office 2010	Birgit Kurus	501101	Sa, 16.11.13	09:00	5	41
Intensivkurs - Mathematik 10. Klasse Realschule	Ernst Dörflinger	509300	Fr, 29.11.13	14:00	2	57

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote der Außenstelle Neuried im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

SCHUTTERWALD

Ursula Junker, Leiterin der VHS-Außenstelle Schutterwald
Tel.: 0781 9364-227 · Fax: 0781 9364-96-227 · E-Mail: ursula.junker@vhs-offenburg.de

Kurstitel	Kursleiter/in		Beginn		Dauer	Seite
Gesundheit, Energie und Lebensfreude	Claudia Günter	108200	Di, 26.11.13	19:30	1	29
Aquarellieren	Holger Krellmann	205110	Di, 24.09.13	19:00	10	90
Sternenzauber aus Ton	Simone Mennle	206200	Fr, 18.10.13	19:30	2	92
Strohschuhe	Veronika Wagner	212230	Di, 12.11.13	18:30	3	97
Pulswärmer aus Wolle	Astrid Schumacher	212480	Mi, 06.11.13	19:00	2	98
Die Perlenwerkstatt	Astrid Schumacher	212490	Do, 28.11.13	18:30	1	98
Kreatives Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene	Irina Gaab	214210	Di, 24.09.13	18:30	5	101
Progressive Muskelentspannung	Annette Klaus	301106	Mi, 25.09.13	17:30	10	115
Hatha Yoga - klassisch	Elvira Stöckel	301536	Do, 10.10.13	17:00	12	118
Hatha Yoga - klassisch	Elvira Stöckel	301538	Do, 23.01.14	17:00	12	118
Hatha Yoga - klassisch	Elvira Stöckel	301540	Do, 10.10.13	19:00	12	118
Hatha Yoga - klassisch	Elvira Stöckel	301542	Do, 23.01.14	19:00	12	118
Yoga am Samstag	Marie-Luise Heinkel	301594	Sa, 16.11.13	10:00	1	119
Zumba® - Fitness	Kristina Dechandt	302243	Mi, 02.10.13	20:00	10	128
Pilates-Training	Annette Klaus	302530	Mi, 25.09.13	18:30	10	134
Hormone natürlich ins Gleichgewicht bringen	Gabriele Mühl	304090	Do, 10.10.13	18:30	1	139
Hildegard von Bingen Ernährungs- und Heilkunde	Gabriele Mühl	304100	Do, 14.11.13	18:30	1	139
In der Wurzel liegt die ganze Kraft	Ulrike Braunstein	304150	Mi, 20.11.13	18:30	1	139
Naturheilkundliche „Antibiotika“	Claudia Günter	304200	Di, 19.11.13	19:30	1	139
Bohnen, Erbsen, Linsen	Roswitha Duffner-Feiler	307220	Di, 08.10.13	18:15	2	141
Gefülltes und Gerolltes	Roswitha Duffner-Feiler	307320	Di, 14.01.14	18:15	2	142
Frühstück auf türkisch	Elmas Taskan	307410	Sa, 18.01.14	09:30	1	143
Traditionelle türkische Küche	Elmas Taskan	307412	Di, 05.11.13	18:15	2	143
Praktisches Englisch GER B2	Margaret Glover	406372	Do, 10.10.13	18:15	12	66
Englisch für den Alltag GER B2	Margaret Glover	406374	Di, 08.10.13	18:30	12	66
Französisch GER A1.3	Monique Lepauvre	408140	Di, 01.10.13	16:30	10	69
Italienisch GER A2.1	Andreina Bianchini-Ebert	409210	Mo, 07.10.13	18:30	15	75
Arbeiten mit dem PC	Klemens Hansert	501120	Di, 10.12.13	17:00	6	42
Computer4Kids	Itzel Vicarte	501182	Do/Fr/Sa, 02	13:00	3	44
Digitale Fotopraxis	Klemens Hansert	501610	Mi, 27.11.13	17:30	6	48

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote der Außenstelle Schutterwald im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

JUNGE VHS

Kurstitel		Kursleiter/in		Beginn		Dauer	Kursort	Seite
Elektrizitätswerkstatt	🔴	Elisabeth Gerber	112150	Sa, 12.10.13	09:00	1	VHS Kulturforum	32
Küchenlabor	🔴	Sonja Muchow	112155	Sa, 12.10.13	09:00	1	VHS Kulturforum	32
Ausdrucksspiel Jeux Dramatique -	🟡	Angelika Teufel	201409	Fr, 17.01.14	14:30	10	VHS Kulturforum	35
Jugendclub Junge Theaterakademie Offenburg	🔴🟡	Annette Müller	201500	Mi, 18.09.13	18:00	35	Grimmelshausen-gymnasium	37
Einführung ins Manga Zeichnen	🔴	Aileen Krieg	205240	Mo, 28.10.13	10:00	2	VHS Kulturforum	90
Kleine Geschenke aus Ton	🔴	Simone Kimmig	206124	Mo, 25.11.13	15:00	3	VHS Kulturforum	91
Windlichter aus Ton	🟡	Ursula Reich	206126	Mi, 02.10.13	15:00	5	GHS Zunsweier	91
Weihnachtliches Töpfern für Kinder	🟡	Dorothe Koch	206130	Sa, 16.11.13	14:00	2	GHS Hofweier	91
Jazzdance	🔴	Nadja Hess-Kyriakidis	209014	Fr, 11.10.13	16:30	8	VHS Kulturforum	94
New Style/Hip-Hop	🟡	Natalie Doan	209018	Di, 15.10.13	14:30	8	VHS Kulturforum	94
Hip-Hop	🔴	Nele Ernst	209020	Sa, 05.10.13	11:15	10	VHS Kulturforum	95
Hip-Hop	🔴	Nele Ernst	209022	Sa, 18.01.14	11:15	10	VHS Kulturforum	95
Dance & fit	🔴	Elena Bretthauer	209030	Di, 21.01.14	17:00	5	VHS Kulturforum	94
Nähen für Kinder - Anfänger	🔴🟡	Tanja Pertschy	214105	Di, 01.10.13	17:00	4	VHS Kulturforum	100
Nähen für Kinder - Fortgeschrittene	🔴🟡	Tanja Pertschy	214106	Do, 07.11.13	17:00	4	VHS Kulturforum	100
Kreativ sein mit der Nähmaschine	🔴🟡	Marianne Simon	214110	Sa, 12.10.13	14:30	2	GHS Hofweier	100
Kreativ sein mit der Nähmaschine	🔴🟡	Marianne Simon	214115	Sa, 12.10.13	09:30	2	GHS Hofweier	101
Wenn Kinder und Ponys spielend Freunde werden	🟢	Daniela Rix	300028	Di, 29.10.13	10:00	1	Neuried-Altenheim, Vogesenstr. 77	113
Rund ums Pferd	🟡	Daniela Rix	300030	Fr, 03.01.14	09:30	1	Neuried-Altenheim, Vogesenstr. 77	113
Reflexzonenmassage am Fuß für Babys	🟢	Marianne Wörter	301002	Mi, 13.11.13	15:00	2	Niederschopfheim Neue Grundschule	113
Kinderyoga	🟡	Claudia Diehl	301502	Sa, 12.10.13	10:30	6	VHS Kulturforum	117
Kinderyoga	🟡	Vera Oehler	301504	Sa, 18.01.14	10:30	6	VHS Kulturforum	117
Yoga für Jugendliche	🔴	Claudia Diehl	301506	Sa, 12.10.13	11:45	6	VHS Kulturforum	117
Yoga für Jugendliche	🔴	Vera Oehler	301508	Sa, 18.01.14	11:45	6	VHS Kulturforum	117
Spaß an Bewegung für Kinder im Vorschulalter	🟢🟡	Walburga Blos	302010	Mo, 16.09.13	16:15	15	Windschläg Sporthalle TuS	126
Spaß an Bewegung für Kinder im Vorschulalter	🟢🟡	Walburga Blos	302012	Mi, 18.09.13	16:00	15	Windschläg Sporthalle TuS	126
Zumba® - Fitness	🔴	Timea Szasz	302238	Mo, 30.09.13	16:40	10	Bohlsbach Pfarrsaal	128
Spaghetti & Zimt-Tiramisu - juchhu!!!	🟡	Gerlind Single	307008	Sa, 07.12.13	10:00	1	VHS Kulturforum	140
Weihnachstbäckerei	🟡	Ulrike Holzenthaler-Welde	307020	Sa, 23.11.13	10:00	1	GHS Hofweier	140

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote zum Thema „Junge VHS“ im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

Die Farbmarkierungen symbolisieren die empfohlen Altersgruppe:

- 0 bis 5 Jahre
- 6 bis 12 Jahre
- 13 bis 17 Jahre

Weihnachtsbacken mit Kindern	Michaela Meyle	307030	Sa, 30.11.13	10:00	1	VHS Kulturforum	140
Party-Kochkurs	Michaela Meyle	307040	Sa, 19.10.13	11:00	1	VHS Kulturforum	140
English Corner for Kids	Hellens Solarte	406030	Di, 08.10.13	16:00	10	VHS Kulturforum	63
Englisch für Schülerinnen und Schüler der Werkrealschule 9. und 10. Klasse	Friederike Pfahler	406031	Di, 15.10.13	16:30	4	VHS Kulturforum	63
Englisch für Schülerinnen und Schüler der Realschule 9. + 10. Klasse	Albert Haas	406032	Mi, 09.10.13	17:15	20	Schillergymnasium	63
Fit in Englisch - Kompaktkurs für SchülerInnen der 10. Klasse-Realschule	Albert Haas	406033	Mo-Do, 28.10	09:30	4	VHS Kulturforum	63
Prüfungstraining für das First Certificate in English (FCE) GER B2	Moira Löbert	406040	Do, 17.10.13	18:00	25	VHS Kulturforum	64
Prüfungstraining für das Certificate in Advanced English (CAE) GER C1	Moira Löbert	406050	Mo, 14.10.13	18:00	25	VHS Kulturforum	64
Atelier Publicité - Frankreich durch seine Werbung entdecken	Mathieu Gérard	408030	Fr, 08.11.13	18:30	3	VHS Kulturforum	67
Französisch für Grundschulkinder	Samah El Meouche-Ramadan	408034	Mi, 02.10.13	16:00	10	VHS Kulturforum	68
Französisch für Schülerinnen und Schüler der 6. Klasse Gymnasium	Yvonne Illgner	408035	Do, 10.10.13	16:30	5	VHS Kulturforum	68
Französisch für Schülerinnen und Schüler der 9. Klasse Gymnasium	Yvonne Illgner	408040	Do, 21.11.13	16:30	5	VHS Kulturforum	68
Fit in Französisch - Kompaktkurs für SchülerInnen der 10. Klasse Realschule	Chantal Clavier-Graf	408045	Fr, 15.11.13	15:00	4	VHS Kulturforum	68
Actualité et conversation GER B2/C1	Mathieu Gérard	408360	Do, 10.10.13	19:30	15	VHS Kulturforum	71
Arabisch für Kinder - zweisprachig aufwachsend (Arabisch/Deutsch)	Samah El Meouche-Ramadan	413400	Mi, 02.10.13	15:00	10	VHS Kulturforum	80
Arabisch für Kinder - zweisprachig aufwachsend (Arabisch/Deutsch)	Samah El Meouche-Ramadan	413450	Di, 01.10.13	15:00	10	VHS Kulturforum	80
Taller publicidad	Viktoria Buchhammer	422026	Fr, 08.11.13	18:30	3	VHS Kulturforum	77
Spanisch für Kinder von 4 bis 6 Jahren	Ninfa Mock	422050	Mo, 04.11.13	16:00	10	VHS Kulturforum	77
Spanisch GER A1.2 für Schülerinnen und Schüler der 10. und 11. Klasse	Itzel Vicarte	422060	Do, 10.10.13	15:45	10	Grimmelshausen-gymnasium	77
Computer4Kids	Itzel Vicarte	501180	Mo-Mi, 28.10	14:00	3	VHS Kulturforum	44
Computer4Kids	Itzel Vicarte	501182	Do/Fr/Sa, 02	13:00	3	Schutterwald Mörburgschule	44
Computerschreiben - Sprint	Renate Raczynski-Mayer	504110	Mo-Do, 28.10	09:00	4	VHS Kulturforum	53
Computerschreiben - Sprint	N. N.	504111	Mo-Do, 28.10	09:00	4	VHS Kulturforum	53
Computerschreiben - Sprint	Itzel Vicarte	504112	Do/Fr/Sa, 02	09:00	3	VHS Kulturforum	53
Computerschreiben - Sprint	Susanne Haiden	504120	Sa, 26.10.13	09:00	4	VHS Kulturforum	53
Computerschreiben	Susanne Haiden	504130	Fr, 06.12.13	17:00	4	VHS Kulturforum	53
Intensivkurs - Mathematik 10. Klasse Realschule	Ernst Dörflinger	509300	Fr, 29.11.13	14:00		Neuried IH Haupt- u. Realschule	57
Referate vorbereiten und halten	Julia Bebon	509315	Sa, 07.12.13	09:30	1	VHS Kulturforum	57
Leichter lernen	Julia Bebon	509320	Sa, 12.10.13	10:00	2	VHS Kulturforum	57

Information Diese Tabelle listet die Kursangebote zum Thema „Junge VHS“ im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

UNTERRICHTSORTE

OFFENBURG

- Bildungswerk der Erzdiözese Freiburg, Bildungszentrum OG, Straßburger Str. 39
- City-VHS, Hauptstr. 23
- Café Borofskys, Amand-Goegg-Str. 4
- Dubliner, Irish Pub, Weingartenstr. 47
- Eichendorffschule, Drosselweg 2
- Eislaufhalle Messe Offenburg, Schutterwälder Str. 3
- Grimmelshausengymnasium, Gymnasiumstr. 9
- Hallenbad Stegermatt, Stegermattstr. 11
- Hotel Mercure, Schwimmbad, Schutterwälder Str. 1a
- Konrad-Adenauer-Schule, Platanenallee 9
- KIK Kommunales Kino, Weingartenstr. 36
- Kunstschule, Weingartenstr. 34b
- Musikschule, Weingartenstr. 34b
- Klinikum Ortenau, Ebertplatz 12
- Okengymnasium, Vogesenstr. 10
- Restaurant Sonne, Hauptstr. 94
- Salmen, Lange Straße 52
- Schillergymnasium, Zeller Str. 33 (Eingang an der Hofseite - Schillersaal)
- Schöllmanns Bar & Küche, Hauptstr. 88
- Schulzentrum Nordwest, Vogesenstr. 14
- Stadtteil- und Familienzentrum Oststadt, Grimmelshausenstr. 30
- St. Josefsklinik, Weingartenstr. 70
- VHS Unterrichtsgebäude auf dem Kulturforum, Amand-Goegg-Str. 2-4

BOHLSBACH

- Gemeindehaus der Katholischen Pfarrgemeinde, Laurentinstr. 4

ELGERSWEIER

- Grund- und Hauptschule, Kirchstr. 23

FESSENBACH

- Reblandhalle, Fessenbacher Str. 107

WINDSCHLÄG

- Grund- u. Hauptschule, Alemannenstr. 8
- TuS-Sporthalle, Alemannenstr. 8

ZELL-WEIERBACH

- Grund- und Hauptschule, Schulstr. 22
- Gemeindezentrum Weingarten, Franz-Schmidt-Str. 36

ZUNSWEIER

- Grund- u. Hauptschule, Kleingässle 9
- Sporthalle, Kleingässle 9

HOHBERG

HOFWEIER

- Grund- und Werkrealschule, Reisengasse 22, Zugang über großen Parkplatz

NIEDERSCHOPFHEIM

- Bürgersaal im Rathaus, Hauptstr. 63
- „Ehrethof“, Hauptstr. 35a
- Feuerwehrhaus, Hauptstr. 45
- Neue Grundschule, An der Hohberghalle
- „Wirkstatt“, Hauptstr. 36
- Vereinsheim Heimburgerhaus, Hauptstr. (Feuerwehrhaus)
- Schützenhaus, Ichenheimer Str.

NEURIED

ALTENHEIM

- Bürgersaal im Rathaus, Kirchstr. 23
- Johann-Henrich-Büttner-Schule, Schulstr. 6
- Kindergarten Regenbogen, In der Streng 3
- Atelier „Naturgestalten“ Johanna Harter, Vogesenstr. 31
- Reiterhof, Vogesenstr. 77

DUNDENHEIM

- Lindenfeldhalle, Dundenheimer Straße (neben Grundschule)

ICHENHEIM

- Haupt- und Realschule Neuried, Kohlgasse 3
- Keramikhof Ichenheim, Hauptstr. 22

SCHUTTERWALD

- Alte Schule, St. Denis-Str. 6, (Zugang Parkplatz Treff-Supermarkt)
- „Farbreich“, Scheffelstr. 2/1
- Mörburgschule, Im Kirchfeld, Parken auf dem Mörburghallenparkplatz, Eingang Ost, Schulgebäuderückseite

LANGHURST

- Grundschule, Kastanienallee 2

Auf unserer Homepage www.vhs-offenburg.de unter der Rubrik Service -- Kursorte sind alle Kursorte mit einer Übersichtskarte und einem Routenplaner verlinkt.

MIT MUßE LERNEN

Kurstitel	Kursleiter/in		Beginn		Dauer	Kursort	Seite
Tanz und Gymnastik	Gerda Bohnert	209106	Mo, 20.01.14	09:00	8	VHS Kulturforum	95
Zeitlose Schönheit - Make up kennt keine Altersgrenze	Kerstin Berg / Sybille Roll	214480	Fr, 24.01.14	17:00	1	VHS Kulturforum	101
Vital und schön durch isometrisches Gesichtsmuskeltraining	Elke Reichelt	300018	Sa, 23.11.13	14:00	2	VHS Kulturforum	111
Drums Alive® - Golden Beats	Jutta Zimmermann	302292	Mi, 09.10.13	10:30	8	VHS Kulturforum	126
Beckenbodengymnastik	Margrit Schmider	302600	Di, 05.11.13	17:00	6	Dundenheim Lindenfeldhalle	133
Beckenbodentraining mit Yoga und Feldenkrais	Sybille König	302602	Fr, 11.10.13	19:10	16	VHS Kulturforum	133
Bewegungstraining für Frauen über 60 - fortlaufende Gruppe	Birgitta Kipper	302700	Di, 17.09.13	09:00	32	VHS Kulturforum	138
Bewegungstraining für Frauen über 60 - fortlaufende Gruppe	Birgitta Kipper	302702	Di, 17.09.13	10:00	32	VHS Kulturforum	138
Bewegungstraining für Frauen über 60 - fortlaufende Gruppe	Birgitta Kipper	302704	Di, 17.09.13	11:00	32	VHS Kulturforum	138
Mit 60 fängt das Leben an	Rolf Birk	302710	Di, 08.10.13	09:00	10	VHS Kulturforum	138
Englisch GER A1.1	Simone Gallus	406100	Do, 10.10.13	18:00	15	Grimmelshausen-gymnasium	65
Englisch GER A1.2 mit Muße	Simone Gallus	406120	Mo, 30.09.13	10:00	15	VHS Kulturforum	65
Englisch für Seniorinnen und Senioren GER B1.4	Elske Schelling	406325	Di, 24.09.13	15:00	25	VHS Kulturforum	66
Englisch für Seniorinnen und Senioren GER B1.4	Elske Schelling	406327	Mi, 25.09.13	15:00	25	VHS Kulturforum	66
Italienisch GER A1.2 mit Muße	Andreina Bianchini-Ebert	409125	Mo, 07.10.13	09:30	15	VHS Kulturforum	74
Spanisch GER B1.1 mit Muße und Kaffee	Itzel Vicarte	422310	Do, 26.09.13	09:00	15	VHS Kulturforum	79
MacBook - Erste Schritte	Florian Krakau	501050	Fr, 25.10.13	17:30	5	VHS Kulturforum	40
Orientierungskurs mit eigenem Notebook mit Office 2010	Birgit Kurus	501100	Mo, 14.10.13	09:00	6	VHS Kulturforum	41
Orientierungskurs mit eigenem Notebook mit Office 2010	Birgit Kurus	501101	Sa, 16.11.13	09:00	5	Ichenheim, Haupt/Realschule	41
Internet und E-Mail bequem	Birgit Kurus	501145	Do, 17.10.13	09:00	6	VHS Kulturforum	43
Internet und E-Mail bequem	Birgit Kurus	501147	Di, 14.01.14	09:00	6	VHS Kulturforum	43
Digitale Fotopraxis	Klemens Hansert	501610	Mi, 27.11.13	17:30	6	Schutterwald Alte Schule	48
Fotoalbum selbst gestalten -	Klemens Hansert	5016320	Do, 14.11.13	17:00	4	VHS Kulturforum	49
Fotoalbum selbst gestalten -	Klemens Hansert	5016321	Mi, 22.01.14	18:00	4	VHS Kulturforum	49

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote zum Thema „Mit Muße lernen“ im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

Geschichte 24
Zeitgeschehen 24
Ausstellung 25
Politik 26
Pädagogik, Psychologie 26

Allgemeinbildung

Philosophie, Theologie 29
Filmreihe „Treibstoffe-Triebkräfte“ 29
Studienreisen, Tagesfahrten 31
Länderkunde 32
Naturwissenschaften 32
Verbraucherfragen 32
Gesellschaftsspiel 34
Literatur, Theater 35
Schreibwerkstatt 35
Märchen 37
Überlieferungen 37
Musikgeschichte 37

Vorträge der Reihe „ConText“ 25-27

Geleitwort
Klaus Jehle
Bürgermeister Hohberg 59

Redaktioneller Beitrag
Der „ausgewachsene“ Konsument 36

ALLGEMEINBILDUNG

Geschichte

Chagall und die Bibel

Dr. Abraham Steinberg

Vortrag Abendkasse: € 4,00

Mi, 15.01.14, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

„Ich las die Bibel nicht, ich träumte sie. Seit meiner frühesten Jugend hat mich die Bibel in ihren Bann gezogen. Die Bibel schien mir - und scheint mir heute noch - die reichste poetische Quelle aller Zeiten zu sein. Seitdem habe ich ihren Widerschein im Leben und auch in der Kunst gesucht. Die Bibel ist wie ein Nachklang der Natur und ich habe danach gestrebt, dieses Geheimnis weiterzugeben."

Dieser Satz stammt von Marc Chagall (1887-1985). 1959 erhielt er die Anfrage, die Synagogenfenster der renommierten Hadassah-Universitätsklinik in Jerusalem zu gestalten. Bei der Arbeit dazu ließ er sich von zwei biblischen Texten, dem sog. „Vätersegen", inspirieren.

Dr. Abraham Steinberg führt anhand von Bildern der Buntglasfenster in der Haddasa-Klinik in die besondere Art ein, wie Chagall Worte in Bilder umzusetzen verstand.

Kriminelle Energie

900 Jahre Offenburger Kriminalgeschichte

Franz Huber

Vortrag Abendkasse: € 4,00

Do, 13.02.2014, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Kriminelle Energie herrscht in jeder Stadt vor, auch in Offenburg. Einen Streifzug durch die kriminelle Geschichte der Stadt anhand ausgewählter Beispiele bietet dieser Vortrag. So unterstellten „unerhörte kriminelle Energie" die städtischen Richter bereits im 17. Jahrhundert zahlreichen Frauen und Männern, indem ihnen durch Folter Hexerei „nachgewiesen" wurde. Auch besonders frech und noch einfallsreicher als der Hauptmann von Köpenick verhielt sich der „Schneider von Offenburg", der einige Monate in Süddeutschland mit erfundenen fantasievollen Geschichten die Massen begeisterte.

Mit Bildern und Dokumenten zu verschiedenen Delikten von der ersten urkundlichen Nennung der Stadt bis heute wird die Kriminalität in Offenburg ins Bewusstsein gerufen. Warum gibt es das Böse und woher kommt es, das ist noch immer ungeklärt und wird ebenfalls an einigen lokalen Fällen aufgezeigt.

Franz Huber ist 1. Kriminalhauptkommissar a.D..

Die Türkei und die Welt des Islam

Prof. Dr. Dr. Bernd Feininger

Vortrag Abendkasse: € 4,00

Mi, 29.01.14, 20:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Die Geschichte der Türkei ist vom Islam geprägt: Vom Leben mit dem Islam und vom Kampf gegen ihn (Säkularisierung unter Atatürk). Ersteres hat eine rund 1000jährige Entwicklung hinter sich, letzteres ist ein Phänomen der ersten Hälfte des 20. Jh. Was sind die Grundlagen des Islam speziell in der Türkei? Wie funktionierte die Beziehung zwischen Staat und Religion früher und heute? Welche religiösen Gruppierungen gibt es und welche Optionen sind zukünftig denkbar? Mit diesen Fragen beschäftigt sich der Vortrag. Dabei geht es weniger um Tagespolitik als um grundsätzliche Information (und Diskussion) der religiösen Einstellungen und Entwicklungen. Sie sind ein Spiegel der Möglichkeiten für den Islam in einem modernen Staat.

Prof. Dr. Bernd Feininger ist Theologe und Literaturwissenschaftler, der als Professor an der Pädagogischen Hochschule Freiburg lehrt.

Zeitgeschehen

Morgenstadt

Visionen und Beispiele für die nachhaltige Stadt der Zukunft

Alanus Radecki

Vortrag Abendkasse: € 4,00

Do, 07.11.13, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Global gesehen bergen Städte das größte Potenzial, um heraufziehenden Krisen wie Ressourcenknappheit, Umweltverschmutzung, Klimawandel und Energie-Knappheit zu begegnen. Nur - Städte sind hoch-komplexe Mechanismen, die aus dem Zusammenspiel von technischen, sozialen, wirtschaftlich und politischen Systemen bestehen. Wer das Potenzial der Städte für eine nachhaltige Entwicklung heben möchte, muss dieses komplexe Wirkungsgeflecht verstehen und neue Lösungen an der richtigen Stelle und auf die richtige Art implementieren.

Mit der Morgenstadt-Initiative hat die Fraunhofer-Gesellschaft ein schlagkräftiges Netzwerk aus Industrie, Kommunen und Forschung geschaffen, um gemeinsam der Frage nachzugehen, welche Technologien, Strukturen und Prozesse nötig sind, um unsere Städte in Zukunft sauber und lebenswert werden zu lassen. In der ersten Forschungsphase haben Fraunhofer-Forscher von 12 Instituten und 8 Disziplinen deshalb systematisch erhoben, was von bereits existierenden innovativen Ansätzen in sechs globalen Vorreiterstädten gelernt werden kann. Herr Radecki gibt einen Überblick über das Morgenstadt Projekt der Fraunhofer-Gesellschaft und beleuchtet exemplarisch einige Best Practices aus Städten wie Singapur, New York, Berlin, Kopenhagen, Freiburg oder Tokyo und zieht Vergleiche zur Stadt Offenburg.

Alanus Radecki ist Pojektmanager von „Morgenstadt City Insights". Er arbeitet beim Frauenhofer-Institut für Arbeitswirtschaft und Organisation IAO.

In Kooperation mit: Stadt Offenburg. Die Stadt Offenburg ist Teil einer Gruppe von Städten, die als Regional-Cluster in dem Innovationsnetzwerk „Stadt der Zukunft - Morgenstadt" vertreten sind.

Energiewende - mehr als ein Schlagwort

Erich Vieser

Vortrag Abendkasse: € 4,00

Mi, 18.12.13, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Der Energiehunger unserer Welt scheint unstillbar: Haushaltsgeräte, Heizung, Verkehr, Industrie - beinahe in jedem Bereich wächst der Verbrauch, vor allem in den Schwellenländern. Elektrischer Strom, fast schon Lebenselixier, wird hauptsächlich aus fossiler und atomarer Energie gewonnen. Hatte der globale Klimawandel bereits die Abkehr von der fossilen Energie erfordert, so ist nach Fukushima im allgemeinen Bewusstsein auch die nukleare Energie obsolet geworden. Dabei werden diese beiden Quellen erst seit nicht einmal zwei Jahrhunderten genutzt! Mit welcher Energie lebten die Vorfahren? Ist die vielbeschworene Energiewende einfach nur die Rückkehr zu den Energiequellen und -techniken der Altvorderen? Der Vortrag zeigt in leichtverständlicher Art Notwendigkeit, Möglichkeiten, Erfordernisse und Chancen eines gesamtgesellschaftlichen Großprojektes auf.

Dipl.-Ing. (FH) Erich Vieser ist Vorsitzender der Bürgerinitiative Umweltschutz Offenburg e.V. (BUO) - www.die-buo.de

Kaufen für die Müllhalde

Das Prinzip der geplanten Obsoleszenz

Jürgen Reuß

Vortrag Abendkasse: € 8,00

Do, 19.12.13, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Ein Produkt, das nicht kaputt geht, ist der Albtraum des Kapitalismus. Denn Konsum ist der Motor unseres Wirtschaftssystems und Wachstum sein höchstes Gut. Und so werfen wir weg und kaufen neu, anstatt zu reparieren. Weil es billiger und einfacher ist und weil kaufen angeblich glücklich macht. Und tatsächlich halten viele Produkte nicht so lange, wie sie eigentlich könnten. Dahinter steckt System: „Geplante Obsoleszenz“ heißt das Prinzip, das die vorsätzliche Verkürzung der Lebensdauer oder Funktion von Produkten vorsieht. Das Buch erzählt die Geschichte dieses Prinzips - vom Glühbirnen-Kartell der 1920er Jahre bis zum iPod - seine Funktionsweise und Spielarten und die erschreckenden Folgen für unsere Umwelt. Die Autoren zeigen aber auch, dass eine überlebensfähige und sogar erfolgreiche Wirtschaft auch ohne die geplante Obsoleszenz möglich ist. Seien es alternative Produktionsweisen, Wachstumsrücknahme oder die Neuerfindung der Produktion. Wege aus der Obsoleszenzfalle liegen immer auch im Ermessen des Verbrauchers. Das Buch beruht auf den mehrjährigen Recherchen zum gleichnamigen Dokumentarfilm. Spannend wie ein Thriller, dabei fundiert und inspiriert, erzählt „Kaufen für die Müllhalde“, wer sich dieses Mittel zur Ankurbelung der Konjunktur ausgedacht hat und wie es sogar zum Motiv unseres eigenen Handelns werden konnte.

Jürgen Reuß hat Skandinavistik, Germanistik und Philosophie studiert, viele Bücher übersetzt, einige herausgegeben, als Redakteur bei Medien mit eher ungeplanter Obsoleszenz gearbeitet und lebt als freier Journalist, Übersetzer und Autor in Freiburg.

In Kooperation mit: BUND Umweltzentrum Ortenau

Vortrag in der Reihe „conText“

Eintritt: Schüler 6,00 €, ServiceCard nicht gültig

Ausstellung

Karikaturenausstellung „5 nach 12“

Vernissage ohne Gebühr

Mi, 25.09.13, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Fünf nach zwölf - spät, zu spät? Diese hintergründig, provokative Frage stellt der politische Zeichner Walter Hanel seit nunmehr 40 Jahren, mit Bildern, die ihn als einen der wichtigsten Karikaturisten der Bonner Republik und Folgezeit weit über die Grenzen Deutschlands bekannt gemacht haben.

Walter Hanels Zeichnungen sind Ausdruck der immer wiederkehrenden Sinnfrage, wohin entwickelt sich der Mensch, welche Verantwortung hat er im Umgang mit Natur und Umwelt, wie verbindet er Technik und Fortschritt - und was geschieht bei Klimawandel, Gen- oder Atomtechnologie. Wer stoppt maßloses Wachstum und menschliche Gier bei gleichzeitigem Kampf gegen Hunger, Not und Verelendung in unserer „Einen Welt“?

Mit der Ausstellung setzt Walter Hanel Zeichen mit dem Anspruch, sie wahrzunehmen, kritisch zu hinterfragen und verantwortungsvoll in demokratisches Handeln einzubinden.

Dr. Christoph Jopen, Bürgermeister der Stadt Offenburg, eröffnet zum Auftakt des Schwerpunktthemas „Energie“ die Ausstellung.

Werner Ludwig, Kurator und ehemaliger Leiter der VHS Bergisch Gladbach, führt in die Karikaturen Walter Hanels ein, der einer der führendsten politischen Zeichner Deutschlands ist. Anschließend sehen Sie ein Kurzfilmportrait des Karikaturisten.

In Kooperation mit: Naturschule Ortenau von der Bildungsregion Ortenau e.V.

Die Ausstellung ist bis Mi, 20.11.13 im Foyer des Unterrichtsgebäudes in der Amand-Goegg-Str. 2-4 zu sehen.

Arbeit

Warum unser Glück von ihr abhängt und wie sie uns krank macht

Prof. Dr. med. Joachim Bauer

Vortrag Abendkasse: € 12,00/ ermäßigt: € 10,00

Mi, 09.10.13, 20:00 Uhr

Stadtbibliothek Offenburg

Aus unserer Arbeit schöpfen wir Befriedigung, Kreativität und ein Leben in Wohlstand. Doch sie kann uns auch krank werden lassen. Arbeitsverdichtung, Zeit- und Leistungsdruck, Multitasking, ständige Erreichbarkeit, Führungsmängel und die Angst um den Arbeitsplatz sind die Kennzeichen unserer modernen Arbeitswelt. Untersuchungen belegen die rapide Zunahme von arbeitsbedingtem Stress, Burnout und Depression.

Joachim Bauer führt im Vortrag zu seinem neusten Buch von der Erfindung der Arbeit vor über 10.000 Jahren bis zur modernen Arbeitswelt unserer Tage. Er beschreibt, was Arbeit aus Sicht des Gehirns ist, wie sie glücklich machen kann und warum sie unsere Gesundheit belastet. Er zeigt aber auch Lösungswege auf, wie „gute Arbeit" ihren Beitrag zu einem erfüllten Leben eines jeden Menschen leisten kann.

Prof. Dr. med. Joachim Bauer ist Neurobiologe, Arzt und Psychotherapeut und lehrt an der Universität Freiburg. Für seine Forschungsarbeiten erhielt er den renommierten Organon-Preis der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie.

Veranstalter: Stadtbibliothek Offenburg
Vorverkauf: € 10,00 / ermäßigt: € 8,00 ermäßigt
Karten in der Stadtbibliothek

Effizienzhaus
Wohnen an der Wiede
Ihre Wunschwohnung in Offenburg! In der Kinzigvorstadt entsteht aktuell ein Allgenerationenhaus mit attraktiven Eigentumswohnungen. Vielfältige Grundrisse und Größen, ruhig gelegen, zentrumsnah, zahlreiche Vorzüge!
2- bis 4,5-Zimmer-Wohnungen, mit Loggia oder Terrasse, von 57 bis 136 qm
Hochwertig ausgestattet, z. B. Videosprechanlage, Massivholzparkett mit Fußbodenheizung, Sanitärausstattung in Markenqualität
Barrierefrei und Fahrstühle in alle Geschosse
Festpreise ab 149.000,- Euro zzgl. Tiefgaragenplatz
Jetzt bei besten Zinskonditionen kaufen!
Fordern Sie unser ausführliches Exposé an! Frau Wolter gibt Ihnen gerne Auskunft unter der Telefonnummer 0781-93266-10.
SO Stadtbau Offenburg GmbH
Telefon: 0781 93 266-10 kontakt@stadtbau.de Franz-Ludwig-Mersy-Straße 5
Telefax: 0781 93 266-98 www.stadtbau.de 77654 Offenburg

Politik

Schall und Rauch

Welche Kräfte (Energien) stehen hinter den Ereignissen des Arabischen Frühlings?

Matthias Hofmann

Vortrag Abendkasse: € 4,00

Mi, 20.11.13, 20:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Die Arabellion ist zum Inbegriff der Ereignisse der letzten Jahre in der arabischen Welt geworden. Waren aber nur revolutionäre Gedanken der Antrieb zu Veränderungen vor Ort, oder haben auch andere Interessen eine Rolle gespielt? Geht es um die Freiheit der Menschen oder um wirtschaftliche oder strategische Interessen der Industrienationen.

In dem Vortrag sollen Hintergründe und internationale Beziehungen beleuchtet werden, die die Energie für den Wandel vor Ort liefern.

Matthias Hofmann arbeitet bei der Bundeswehr im Bereich Beobachtung und Prognostizierung der Staaten der arabischen Welt.

Pädagogik, Psychologie

Mentale Stärke entwickeln - das HKT (Heidelberger Kompetenztraining)

Daniel Preuß / Julia Ziegler

107002 € 100,00

Sa, 12.10.13, 10:00 - 16:00 Uhr

VHS, Seminarraum 302

Studenten vor einer Prüfung, Sportler vor dem Wettkampf, Musiker vor dem Auftritt - sie alle sind in einer vergleichbaren Situation: Sie stehen vor einer persönlichen Herausforderung, bei der es darauf ankommt, dass sie ihre Leistung zum richtigen Zeitpunkt optimal abrufen. Denn die Fähigkeit, gut zu sein, wenn es darauf ankommt, ist nicht nur wesentlich für schulischen, beruflichen oder sportlichen Erfolg, sondern auch für persönliches Wohlbefinden, das sich einstellt, wenn es gelingt, persönliche Ziele zu erreichen.

Das Heidelberger Kompetenztraining zur Entwicklung mentaler Stärke (kurz: HKT) ist ein theoretisch fundiertes Mentaltraining, das darauf abzielt, Menschen jeder Alters- und Berufsgruppe geeignete mentale Strategien und Kompetenzen zu vermitteln, die sie dabei unterstützen, die selbst gesteckten Ziele zu erreichen und somit ihr persönliches Potenzial zielgerichtet und bewusst zu aktivieren.

Das HKT mit seinen vier Schritten (Ziele, Konzentration, Stärken und Abschirmung) kennenlernen, erleben und anwenden können.

Daniel Preuß und Julia Ziegler arbeiten für das Heidelberger Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung

Meine Ressourcenbiographie - Das Leben meistern und Krisen bewältigen

Beate de Barry / Christine Kraft-Hillebrandt

107200 € 32,00

Di, 08.10.13 - 22.10.13

19:30 - 21:30 Uhr, 2 Termine

VHS, Seminarraum 302

Jeder Mensch verfügt über ein unterschiedliches Potential an Erfahrungen, die ihn stärken und unterstützen.

Das sind sowohl positive, als auch schmerzhafte und schwierige Er-

fahrungen, an denen man gewachsen ist und Stärken entwickeln konnte.
An beiden Abenden wird es darum gehen, bewusst den Blick auf die eigenen Stärken zu lenken und eine ganz persönliche „Ressourcenbiographie“ entstehen zu lassen, aus der heraus man sowohl den konkreten Lebensalltag wie auch kritische Zeiten positiv schöpferisch gestalten kann.
Christine Kraft-Hillebrandt arbeitet als Ehe-Familien- und Lebensberaterin. Beate de Barry ist Systemische Therapeutin.
In Kooperation mit: Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen Offenburg im Rahmen der bundesweiten Kampagne „Zeit zum Reden“.

Schutterwald

Gesundheit, Energie und Lebensfreude

Claudia Günter

108200 € 12,00
Di, 26.11.13, 19:30 - 21:30 Uhr
Schutterwald Mörburgschule, Klassenzimmer
Energie, Erfolg und Gesundheit sind in der heutigen Gesellschaft und in Balance zueinander wichtige Bausteine für ein sorgenfreies Leben. Um eine Ungleichheit zu vermeiden, erfahren Sie an diesem Abend neueste Strategien und Möglichkeiten, wie Sie Ihre Gedanken und Emotionen dazu nutzen können, Ihre Batterien wieder aufzuladen und Ihre inneren und äußeren Ziele zu verwirklichen.

Kreativität - eine nachhaltige Energie-Quelle

Dr. Artur Hornung

107300 € 42,00
Sa, 18.01.14, 09:00 - 17:00 Uhr
VHS, Seminarraum 306
Kreativität ist eine treibende Kraft für die Bewältigung von Problemen - privat und beruflich. Wie aber gelingt es, die Energie der eigenen Kreativität freizusetzen?
In diesem Seminar werden gemeinsam Antworten auf drei Fragen erarbeitet:
- Was fördert und was hemmt meine kreative Energie?
- Wie kann ich mit Kreativitätstechniken noch besser kreative Energie freisetzen?
- Wie kann ich mir meine kreative Energie bis ins hohe Alter erhal ten?

Mit konkreten Übungen werden alltagsbewährte Kreativitätstechniken vermittelt und auf individuelle Anwendungen übertragen.
Dr. Artur Hornung ist Trainer und Berater für Projektmanagement, Kreativität und Glückskompetenz.

Aus der eigenen Mitte leben, sich selbst akzeptieren

Reinhold Helfert

107400 € 42,00
Sa, 09.11.13, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Seminarraum 101
Wie kann ich das Bedürfnis nach Liebe, Wertschätzung und Sinn, nach gelingender Verständigung und Selbstsein verwirklichen? Was muss ich klar sagen, tun, lassen, worauf besonders achten? Kann ich ohne Schuldgefühle „nein“sagen oder bin ich eher „pflegeleicht“, passe mich an? Das Seminar gibt konkrete Anregungen für persönliche Entwicklung, Selbstachtung, ein positives Selbstwertgefühl. Sie erhalten Impulse, die Vertrauen, inneren Halt und den Mut zur eigenen Wahrheit stärken sowie Lebensfreude, Geduld, Toleranz und Mitgefühl fördern wollen. Ermutigt wird zum Ernstnehmen von ungelebtem Leben und zu einer offenen, abschiedsbewussten Einstellung, die helfen will, sich selbst und andere besser verstehen und annehmen zu können und beziehungsfähiger zu sein.
Reinhold Helfert ist Diplom-Psychologe.

Motivation - neue Energie tanken

Prof. Dr. Wolfgang Knörzer

Vortrag Abendkasse: € 8,00
Do, 10.10.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Was treibt den Menschen an, wie schöpft man neue Energie, wie kann ich mich selbst, aber auch andere motivieren?
Die Antworten auf diese Fragen werden im Vortrag im Mittelpunkt stehen. Auf der Grundlage aktueller motivationspsychologischer Modelle werden Möglichkeiten aufgezeigt, sich selbst und andere zu motivieren. Dies kann nicht nur zu einem erfolgreicheren Leben beitragen, sondern ebenso zu mehr Glück und Gesundheit. Am Beispiel des Heidelberger Kompetenztrainings zur Entwicklung mentaler Stärke wird darüber hinaus ein Weg aufgezeigt, wie man gute Vorsätze mit hoher Wahrscheinlichkeit in gelungene Handlungen weiterführt.
Prof. Dr. Wolfgang Knörzer ist Diplom-Pädagoge und Professor für Sportwissenschaft/Sportpädagogik an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg. Er leitet dort das Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung.
Vortrag in der Reihe „conText“
Eintritt: Schüler 6,00 €, ServiceCard nicht gültig

Achtsamkeit in der Partnerschaft

Über die Kunst, eine Beziehung lebendig zu halten

Dr. Hans Jellouschek

Vortrag Abendkasse: € 10,00/ ermäßigt: € 8,00
Mi, 27.11.13, 20:00 Uhr
Stadtbibliothek Offenburg
Wirklich bei mir sein und beim Anderen: Dieses Wechselspiel hält eine Partnerschaft lebendig und gibt ihr auf die Dauer Tiefe. Achtsamkeit in der Partnerschaft zu üben und zu pflegen bedeutet herauszufinden, was dem Anderen und mir selbst wichtig ist, ohne es gleich zu bewerten. Unachtsamkeit, Unaufmerksamkeit und Ablenkung können dagegen auf Dauer eine Partnerschaft unterhöhlen. Mit vielen praktischen Übungsanleitungen und Beispielen aus der Beratungspraxis zeigt Hans Jellouschek, wie diese Kunst zu üben und zu pflegen ist. Ein völlig neuer Zugang, der in die tiefere Dimension der Beziehung führt.
Hans Jellouschek, Dr. theol. Lic. phil., geboren 1939, ist Eheberater, Psychotherapeut und Lehrtherapeut für Transaktionsanalyse. Er hat eine eigene psychotherapeutische Praxis in der Nähe von Stuttgart mit dem Schwerpunkt Paartherapie. Außerdem ist er Autor zahlreicher Sachbücher wie „Die Kunst als Paar zu leben“ oder „Warum hast du mir das angetan?“.
Veranstalter: Stadtbibliothek Offenburg
Vorverkauf: € 8,00 / ermäßigt: € 6,00 ermäßigt
Karten in der Stadtbibliothek

i Information und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg, Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212, anmeldung@vhs-offenburg.de

Grenzen setzen - Erziehungsmaßnahmen und ihre Auswirkungen

Christian Fazekas

Vortrag Abendkasse: € 4,00

Do, 10.10.13, 20:00 Uhr

VHS, Seminarraum 101

Grenzen sind ein viel diskutiertes pädagogisches Thema, das in der Lage ist, starke Emotionen auszulösen. Die einen sagen, Kinder brauchen klare Grenzen, andere möchten ihre Kinder nicht begrenzen oder gar ausgrenzen.

Häufig wird die Diskussion auf ein „Grenzen - ja oder nein“ zugespitzt.

Was aber Grenzen sind, ob und wie sie sich von bloßen Vorschriften unterscheiden und wie stark sie uns prägen, wird meist in Ratgebern oder auch in Erziehungssendungen im Fernsehen nicht erwähnt.

Der Vortrag will klären, was Grenzen eigentlich sind und einen Blick auf gängige Erziehungspraxis werfen, um Nützliches von Unnützlichem zu unterscheiden. Im Versuch, ein vollständiges Bild zu zeichnen, wird der Frage „Grenzen - ja oder nein“ eine dritte Antwort hinzugefügt, die dazu ermutigen soll, neue, passendere Wege für sich und seine Kinder zu finden.

Christian Fazekas, Gestalttherapeut, arbeitet als Lernbegleiter in der Freien Kindertagesstätte Schneckenhaus und ist Vater einer Tochter.

Hausaufgaben - Wenn man zu Hause aufgibt?

Christian Fazekas

Vortrag Abendkasse: € 4,00

Do, 14.11.13, 20:00 Uhr

VHS, Seminarraum 101

Für viele Eltern und Kinder werden Hausaufgaben zur täglichen Geduldsprobe. Die Belastung, der unsere Beziehungen ausgesetzt sind, führt dann meist nur zu organisatorischen Fragen wie „Ist es die richtige Menge an Aufgaben?“ oder „Wann sind sie fällig?“

„Wenigstens verbessern sie die schulischen Leistungen, Arbeitshaltung, Selbstständigkeit etc.“, denken wir und machen weiter.

In diesem Vortrag gehen wir einen Schritt weiter und stellen Fragen wie „Sind Hausaufgaben nützlich?“, „Muss es zu jedem Thema Hausaufgaben geben?“ oder auch „Welche Effekte haben Hausaufgaben wirklich?“

Wenn die Antworten - auch in Form von wissenschaftlichen Untersuchungen - dazu gegeben sind, machen wir uns daran, unsere Möglichkeiten zu überblicken. Wir kehren zurück ins Kinder- und Klassenzimmer und sehen, wie wir unseren Alltag neu gestalten können.

Christian Fazekas, Gestalttherapeut, arbeitet als Lernbegleiter in der Freien Kindertagesstätte Schneckenhaus und ist Vater einer Tochter.

Familie! - Eine neue Perspektive auf alte Konflikte

Christian Fazekas

107140 € 52,00

Di, 19.11.13 - 21.01.14

20:00 - 21:30 Uhr, 8 Termine

VHS, Seminarraum 304

Das Zimmer aufräumen, Geschwisterstreit, zu Bett gehen: Die Themen, die in Familien zu Konflikten führen, sind vielfältig und die Lösungen nicht immer so offensichtlich, wie man es sich wünscht. Viele Ratgeber wollen helfen, aber oft beeinträchtigen die vorgeschlagenen Maßnahmen das Klima in der Familie negativ. Eltern spielen Rollen, in denen sie sich nicht wirklich wohl fühlen. Häufig wollen sie etwas anders machen, als es die eigenen Eltern getan haben, aber bisher haben sie noch keine befriedigenden Lösungen gefunden. In diesem Kurs wollen wir uns selber und gemeinsam neue Perspektiven eröffnen, einen Umgang finden, der zu uns passt und auch verstehen, was da eigentlich vor sich geht, wenn es in der Familie nicht klappt. Wir gehen grundlegenden Mechanismen in der Beziehung von Mensch zu Mensch auf den Grund und erfahren selbst, was sich richtig für uns anfühlt und was nicht. Wir treffen uns insgesamt acht Mal, damit wir Zeit haben, mit den neuen Ideen Erfahrungen zu machen und unsere Fragen, Zweifel und Lernerfolge in der Gruppe zu teilen.

Christian Fazekas, Gestalttherapeut, arbeitet als Lernbegleiter in der Freien Kindertagesstätte Schneckenhaus und ist Vater einer Tochter.

In Kooperation mit: Der Paritätische Baden-Württemberg, Kreisverband Ortenau

Liebe Leserinnen und Leser,

Klaus Jehle
Bürgermeister Hohberg

Hand aufs Herz: Steigen Sie immer durch, wenn es um Fragen rund ums Finanzamt geht? Gerade Mitglieder von gemeinnützigen Vereinen tun sich damit zuweilen schwer – das kann ich gut nachvollziehen. Und daher finde ich es ausgesprochen begrüßenswert, dass unsere Hohberger Außenstelle dieses Thema ins Programm aufgenommen hat. Der Abend richtet sich gezielt an Vereinsmitglieder. Es geht um Überschussermittlung und Übungsleiterpauschale, verschiedene Spendenarten und Kassenberichte. Dieses Angebot kann ich unseren rührigen Vereinen nur ans Herz legen.

Auch in Sachen Pressearbeit besteht in diesem Semester die Möglichkeit, sich mehr Know-how anzueignen. Mit Christine Breuer konnte Außenstellenleiterin Claudia Seitz eine erfahrene Journalistin gewinnen, die sich sicher in die Karten schauen lassen wird und Profi-Tipps weiter gibt. Denn gute Pressearbeit kommt beiden Seiten zugute – sowohl den Vereinen als auch den Redaktionen. Außerdem steht learning by doing auf dem Programm. Sie wissen ja: Übung macht den Meister. Das gilt auch bei der Formulierung von Texten.

Mein Dank gilt heute schon dem Team der Außenstelle um Frau Seitz! Das ist Volkshochschule hautnah und ganz konkret.

Philosophie, Theologie

VHS-Kolleg: Die Macht des menschlichen Geistes

Buddhistische Philosophie und Meditation

Paul Syska

108202 € 95,00

Sa, 12.10.13 - So, 13.10.13

09:00 - 16:30 Uhr, 2 Termine

VHS, Raum 102 - Saal

Den Dingen geht der Geist voran. In der buddhistischen Tradition hat der Geist eine tragende Rolle. Ihm gilt die ganze Aufmerksamkeit. Der Geist entscheidet.

Unsere Situation hat Sokrates in seinem Höhlengleichnis auf den Punkt gebracht. Es soll eine Wende herbeigeführt werden, weg von den Schattenbildern an der Höhlenwand, hin zum Licht der Wirklichkeit. Wir sind Gefangene unserer Leidenschaften und Begehrlichkeiten, diese nötigen uns zu Handlungen, die uns selber schaden.

Buddha hat eine Vielzahl von bewusstseinsschulenden Maßnahmen gelehrt, die dem Menschen helfen, seinen Geist zu wenden und sich aus der Umklammerung seiner Leidenschaften (Ignoranz, Hass, Gier...) zu lösen und ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Schwerpunkt dieses Seminars ist die buddhistische Theorie und Praxis, d.h., Einsichtsmeditationen und Übungen der Achtsamkeit mit Körper und Geist nach den Unterweisungen Buddhas. Dazu gehören Yogaübungen zur Achtsamkeit im Zusammenhang mit der Lebensenergie (Prana) und grundlegende Meditationen (Vier Unermesslichkeiten) zu den Themen Gleichmut, Mitgefühl, Zuneigung, Mitfreude und die punktförmige Ausrichtung des Geistes (Shamata).

Paul Syska ist Schüler des Dalai Lama und nimmt regelmäßig an seinen Unterweisungen in den großen buddhistischen Klöstern in Indien teil. Seit 1978 ist er Kursleiter an der VHS Offenburg und leitet Yoga- und Meditationskurse und organisiert Seminare zur buddhistischen Philosophie.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Yogamatten, Sitzkissen und Stühle sind im Übungsraum vorhanden.

Pausencatering und Lehrmaterial inbegriffen.

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Geist und Gehirn

Dr. Klaus Scherzinger

Vortrag Abendkasse: € 4,00

Mi, 11.12.13, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Wozu benötigt das Gehirn 20 Prozent unseres Energiebedarfs? Hat es damit zu tun, dass Gehirne Geist hervorbringen? Wer das behauptet, liegt falsch, so jedenfalls sagt es die Kirche. In einer Botschaft an die Mitglieder der Päpstlichen Akademie der Wissenschaften schrieb Papst Johannes Paul II: Theorien, die den Geist für eine Ausformung der Kräfte der belebten Materie halten, sind mit der Wahrheit über den Menschen nicht vereinbar. Naturwissenschaftler und Philosophen lassen sich von solchen Aussagen nicht verunsichern und suchen beharrlich nach Wegen, den Geist als Kind der Natur zu begreifen und damit den altehrwürdigen Leib-Seele-Dualismus zu überwinden.

Der Vortrag zeigt die Schwierigkeiten dieses Vorhabens, diskutiert die möglichen Folgen für unser Menschenbild und bietet einen leicht verständlichen Zugang zu den wissenschaftlichen Bemühungen, eines der größten Menschheitsrätsel zu lösen und zu belegen, dass der Geist nicht vom Himmel fiel.

Sufismus - Islamische Mystik

Der undogmatische „Weg der Liebe“

Elmas Taskan

110200 € 25,00

Fr, 17.01.14 - 24.01.14

19:30 - 21:00 Uhr, 2 Termine

VHS, Seminarraum 303

Sufismus bezeichnet eine bedeutende Strömung innerhalb des islamischen Denkens und betont vor allem die innere Dimension des Islam. Er zeigt Wege, durch die man Gott „den Geliebten“ direkt erreicht und zur Erkenntnis seines verborgenen Wesens vorstößt. Gleichzeitig unterstreicht der Sufismus den Vorbildcharakter des Lebens des Propheten Muhammed. Die Lauterkeit des Glaubens und das Erreichen einer größtmöglichen Schönheit in den Bezeugungen der Größe Gottes stehen ebenfalls im Vordergrund.

In diesem Vortrag bekommen Sie einen Einblick in die mystische Bruderschaft und in das Leben des bedeutendsten islamischen Mystikers Mevlânâ Celâleddin Rumi (1207 - 1273), dessen furchtlose Gottesliebe die Sufis heute noch tanzen lässt.

Filmreihe „Treibstoffe-Triebkräfte“

Fuori dal mondo - Nicht von dieser Welt?

Seminar zum Film in italienischer Sprache

Domenico Matteucci

409010 € 10,00

Do, 17.10.13, 15:00 - 17:00 Uhr

VHS, Seminarraum

Der Titel passt zu diesem Seminar gleich in mehrfacher Hinsicht. Der Seminarleiter wird über den gleichnamigen Film, über Filmästhetiken und über sein Metier reden.

Domenico Matteucci lebt in Rom, ist von Haus aus Architekt, hat aber seine Leidenschaft fürs Kino zu seinem Beruf gemacht. Er ist Regisseur, Herausgeber, Romancier, Drehbuchautor und Dozent für Filmkunst. Aus seiner Feder stammen die Vorlagen für zahlreiche Filme und Fernsehserien, darunter auch einige deutsch-italienische Koproduktionen.

In gut verständlichem Italienisch gewährt er uns Einblicke in die Welt der Siebten Kunst. Anhand von kleinen Filmsequenzen wird er das Verhältnis von Drehbuchautoren und Regisseuren beleuchten. Er wird zeigen, dass Filme sehr wohl von dieser Welt sind und nicht völlig losgelösten Traumfabriken entspringen. Er wird über die Eigenheiten der Filmkunst reden und am Beispiel von Picciones kleinem Meisterwerk „Fuori dal mondo“ darlegen, warum dieser Film, der sich dem Alltag der Menschen verschreibt und auf jeden dramaturgischen Kunstgriff verzichtet, so viel Wirkung entfacht.

Domenico Matteucci versteht es meisterhaft, im Gespräch mit seinen Zuhörern das Handwerk hinter der Kunst sichtbar zu machen. Er tut dies sehr eindrücklich und mit viel Humor. Und zur eigenen Überraschung stellt man fest, dass man sich gerade einen Nachmittag lang auf Italienisch über Filme, Drehbücher, Kinos und didaktische Konzepte unterhalten hat. Dieses Vollbad in der Fremdsprache ist eine erstaunliche Erfahrung. Möglicherweise ist sie nicht von dieser Welt.

Fuori dal mondo

Italienische Originalfassung in Raum 102 und deutsche Synchronfassung in Raum 101

Domenico Matteucci / Dott. Ivone Casotto / Axel Eberhardt

Filmgespräch Abendkasse: € 4,00

Do, 17.10.13, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

siehe Filme Seite 150

KIST®
Die Büro- & Objekteinrichter

Raumkonzepte, die überzeugen.

Räume, die funktionieren.

KIST Büro- und Objekteinrichtung GmbH

Offenburg, Lahr, Schramberg, Konstanz, Stuttgart, Leipzig.

Servicehotline: 01805 96 18 00

www.kist.de

Notte italiana

Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln

Axel Eberhardt / Dott. Ivone Casotto / Domenico Matteucci

Filmgespräch — Abendkasse: € 4,00

Mi, 16.10.13, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

siehe Filme Seite 150

Bilanz eines Lebens

Axel Eberhardt

Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00

Do, 19.09.13, 20:00 Uhr

KiK, Offenburg

siehe Filme Seite 149

La controverse de Valladolid

Französische Originalfassung mit deutschen Untertiteln

Axel Eberhardt / Clemens Bühler

Filmgespräch — Abendkasse: € 4,00

Mi, 13.11.13, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

In Kooperation mit:

Katholisches Bildungszentrum Offenburg der Erzdiözese Freiburg

siehe Filme Seite 151

Die Entdeckung des Himmels

Clemens Bühler / Axel Eberhardt

Filmgespräch — Abendkasse: € 4,00

Mo, 18.11.13, 19:00 Uhr

Bildungswerk der Erzdiözese Freiburg, Bildungszentrum OG

In Kooperation mit:

Katholisches Bildungszentrum Offenburg der Erzdiözese Freiburg

siehe Filme Seite 151

Moon

Englische Originalfassung mit deutschen Untertiteln

Benjamin Köhler

Filmgespräch — Abendkasse: € 4,00

Do, 21.11.13, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

siehe Filme Seite 151

Fräulein Stinnes

Inge Happle

Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00

Do, 07.11.13, 20:00 Uhr

KiK, Offenburg

siehe Filme Seite 150

Gasland

Joachim Dufner / Benjamin Köhler

Filmgespräch — Abendkasse: € 4,00

Do, 26.09.13, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

siehe Filme Seite 149

Clockwork Orange

Berthold Wolf

Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00

Mi, 02.10.13, 20:00 Uhr

KiK, Offenburg

siehe Filme Seite 149

No!
Spanische Originalfassung / Deutsche Synchronisation
Axel Eberhardt
Filmgespräch Abendkasse: € 4,00
Mi, 09.10.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal (spanisch) / Raum 301 (deutsch)
In Kooperation mit: Peru-Arbeitskreis Ebersweieri
siehe „Filme“ Seite 149

Lumumba
Französische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt
Filmgespräch Abendkasse: € 4,00
Do, 24.10.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
siehe Filme Seite 150

The Artist is present
Berthold Wolf
Filmgespräch Abendkasse: € 5,00
Do, 5.12.13, 19:00 Uhr
KiK, Offenburg
siehe Filme Seite 152

Gaav - die Kuh
Persische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt / Jamshid Baghban
Filmgespräch Abendkasse: € 4,00
Do, 28.11.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
In Kooperation mit: Amnesty International Offenburg
siehe Filme Seite 151

Gegen die Wand
Axel Eberhardt / Hans-Joachim Baublies
Filmgespräch Abendkasse: € 4,00
Mi, 04.12.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
In Kooperation mit: Alevitische Gemeinde Offenburg
siehe Filme Seite 151

Studienreisen, Tagesfahrten

Metz & das Centre Pompidou
Dr. Monika Joggerst
100210T € 52,00
Sa, 05.10.13, 08:00 - 20:30 Uhr
Parkplatz Kulturforum Franz-Ludwig-Mersy-Str.
siehe „Tagesfahrten und Studienreisen“ Seite 154

Straßburg pur mit Europaparlament
Klaus Gras
100215T € 29,00
Mi, 23.10.13, 13:30 - 22:00 Uhr
Parkplatz Kulturforum Franz-Ludwig-Mersy-Str.
siehe „Tagesfahrten und Studienreisen“ Seite 154

Stadtführungen

Von März bis Anfang November bietet die Stadt Offenburg jeden Samstag kostenlose Stadtführungen an. Eine Teilnahme ist jederzeit ohne Voranmeldung möglich.

Dieses Angebot gilt nicht für Gruppen.

Samstags: Beginn jeweils 10:00 Uhr
Dauer der Führungen: ca. 2 Stunden, Judenbad ca. 1 Stunde

Weitere Informationen:

Museum Offenburg
Ritterstr. 10 · 77652 Offenburg · Tel. 0781 82 25 77
museum@offenburg.de · www.museum-offenburg.de

Mittelalter trifft Moderne: Eine Entdeckungsreise durch die Schweizer Hauptstadt
Dr. Monika Joggerst
100220T € 69,00
Sa, 02.11.13, 08:00 - 20:00 Uhr
Parkplatz Kulturforum Franz-Ludwig-Mersy-Str.
siehe „Tagesfahrten und Studienreisen“ Seite 154

Straßburg um 1900 - ein literarischer Spaziergang
Dr. Stefan Woltersdorff
100225T € 36,00
Sa, 30.11.13, 9:45 - 18:00 Uhr
Offenburg, Bahnhof, Hauptstr. 1, Schalterhalle
siehe „Tagesfahrten und Studienreisen“ Seite 154

Albrecht Dürer: Seine Kunst im Kontext ihrer Zeit
Städel Museum, Frankfurt
Dr. Monika Joggerst
100230T € 65,00
Sa, 07.12.13, 08:00 - 19:00 Uhr
Parkplatz Kulturforum Franz-Ludwig-Mersy-Str.
siehe „Tagesfahrten und Studienreisen“ Seite 155

Die Wittelsbacher am Rhein,
Ausstellung in Mannheim mit Besichtigung in Heidelberg
Gabriele Bodri
100235T € 59,50
Sa, 30.11.13, 07:45 - 19:00 Uhr
Parkplatz Kulturforum Franz-Ludwig-Mersy-Str.
siehe „Tagesfahrten und Studienreisen“ Seite 155

Irish nature - English language
Gerd Neubeck / Renate Neubeck
100100F
So, 13.04.14 - Mo, 21.04.14
08:00 - 20:00 Uhr, 9 Termine
siehe „Tagesfahrten und Studienreisen“ Seite 155

Kastilien und Extremadura
Eine Reise in das Herz Spaniens
Günther Wolf-Melcher
100110F
Mi, 28.05.14 - Mi, 04.06.14
08:00 - 20:00 Uhr, 8 Termine
siehe „Tagesfahrten und Studienreisen“ Seite 155

Länderkunde

Laos et Cambodge - Aux pays des mille Bouddhas

Vortrag in leichtem Französisch

Françoise Staedel

Vortrag Abendkasse: € 4,00

Do, 05.12.13, 20:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Un voyage depuis l'ancienne capitale royale Luang Prabang au nord du Laos jusqu'aux mystérieux temples khmers d'Angkor au Cambodge. Cette soirée présentera différents aspects des deux pays visités: histoire, nature, religion et vie quotidienne. Tout d'abord, on fera une promenade sur le paisible Mekong et on admirera les nombreuses pagodes où se pressent les moines dans leur tunique safran.
Après avoir découvert la Plaine des Jarres, nous continuons notre périple vers le sud où nous atteignons la capitale du Laos: Vientiane, ville cosmopolite et animée pour rejoindre le fameux site archéologique: Angkor. Au milieu d'une nature luxuriante se dresse une multitude de temples du 9ième au 13ième siècle d'une beauté saisissante qui gardent encore tous leurs mystères.

Naturwissenschaften

Elektrizitätswerkstatt

für Schülerinnen und Schüler von 13-15 Jahren

Elisabeth Gerber

112150 € 15,00

Sa, 12.10.13, 09:00 - 12:00 Uhr

VHS, Seminarraum 206

Was ist ein elektrischer Stromkreis und wie baut man einen Stromkreis zusammen? Wie funktioniert eine Glühbirne und wozu braucht man einen Schalter? Was ist ein Leiter und was ist ein Isolator? Wenn dich so etwas interessiert, dann komm in die Elektrizitäts-Werkstatt. Am Ende des Kurses darfst du den selbst zusammengebauten Stromkreis mit nach Hause nehmen.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schere und Kleber und ein kleines Vesper.
Materialkosten: 5,00 €

Küchenlabor

für Schülerinnen und Schüler von 13-15 Jahren

Sonja Muchow

112155 € 15,00

Sa, 12.10.13, 09:00 - 12:00 Uhr

VHS, Kreativraum 207

In diesem Kurs werden wir mit Materialien aus der Küche spannende Experimente, wie z.B. CO_2-Raketen, Zuckerbilder, knisternde Kartoffeln, Rotkohlversuche, etc. durchführen, und zuhause könnt ihr alles ganz leicht nachmachen.
Bitte mitbringen: Buntstifte, Schreibzeug, Schere, Kleber, langes Lineal, Föhn und ein kleines Vesper.
Materialkosten: 5,00 €

Verbraucherfragen

Passivhaus - Gesundes und behagliches Wohnen

Udo Benz

Vortrag Abendkasse: € 4,00

Mi, 09.10.13, 19:00 Uhr

VHS, Seminarraum 101

Weit mehr als 30.000 Passivhäuser wurden bereits gebaut und schon in wenigen Jahren sollen Neubauten nur noch in diesem Standard ausgeführt werden. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Grundprinzipien energieeffizienten Bauens. Er beleuchtet die Besonderheiten der Passivhäuser und ihre Vorteile, die weit über den sehr geringen Energiebedarf hinausgehen. Eine Übersicht über die aktuellen Fördermöglichkeiten rundet den Vortrag ab.
In Kooperation mit: Ortenauer Energieagentur GmbH, Offenburg
Dieser Kurs wird gefördert und begleitet durch die Umweltakademie Baden-Württemberg.

Akademie für Natur- und Umweltschutz Baden-Württemberg

Energie- und Kostensparen im Altbau

Ferdinand Krien

Vortrag Abendkasse: € 4,00

Mi, 16.10.13, 19:00 Uhr

VHS, Tagungsraum 301

Steigende Energiepreise und Klimawandel fordern zum Handeln heraus. Der Vortrag zeigt auf, wie mit Wärmedämmung, effizienter Technik und energiebewusstem Verhalten der Energiebedarf im Wohnhaus gesenkt werden kann und wie erneuerbare Energien in die Hausversorgung integriert werden können. Zur Sprache kommen sowohl geringinvestive und organisatorische als auch investive Maßnahmen. Eine Übersicht über die aktuellen Fördermöglichkeiten rundet den Vortrag ab.
In Kooperation mit: Ortenauer Energieagentur GmbH

Bau- und Immobilienfinanzierung

Wieviel Immobilie kann ich mir leisten?

Karin Glashauser

116200 € 40,00

Mi, 27.11.13, 17:30 - 21:45 Uhr

VHS, Seminarraum 101

Sie möchten Eigentum erwerben? Dann sollten Sie sich mit der optimalen Finanzplanung befassen. Was Sie dabei wissen sollten und was zu beachten ist, lernen Sie in diesem Kurs. Wie erfolgt die Gesamtkostenermittlung, mit welchen Kaufnebenkosten sollten Sie rechnen, wieviel Eigenkapital sollten Sie haben und wie wirkt sich dies auf Ihre Konditionen aus?
Themen des Seminars sind:

- Tilgungssysteme im Vergleich,
- Kreditlaufzeiten und Wahl der Tilgung,
- Kreditnebenkosten,
- Wohnriestermodelle,
- Aktuelle Förderprogramme der KfW, Landeswohnraumförderprogramm 2012, BAFA,
- Einspeisevergütungen Photovoltaik.

Das Skript zum Seminar ist mit 15 Euro in der Kursgebühr enthalten.

Die größten Irrtümer im Familienrecht

Ulf Wollenzin

Vortrag Abendkasse: € 4,00

Mi, 23.10.13, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Es ist immer wieder erstaunlich, welche Irrtümer im Familienrecht sich hartnäckig in der Öffentlichkeit halten. Diese werden besprochen und richtig gestellt. Dabei erhalten Sie auch einen Überblick über das vermeintlich schwierige Familienrecht und werden über die Besonderheiten und den Ablauf des Scheidungsverfahrens unterrichtet. Auch über die Bedeutung von Schulden im Familienrecht und die Reformen des Unterhaltsrechts werden die Zuhörer informiert. Auch in guten Zeiten bei intakter Partnerschaft/Ehe können vertragliche Regelungen sinnvoll sein. Das wichtige Thema „Kinder" sowie die Alternative zum gerichtlichen Verfahren wird ebenfalls angesprochen. Selbstverständlich können auch Fragen gestellt werden.

Ulf Wollenzin ist u.a. Rechtsanwalt für Familienrecht und Mediator.

Frauen in der Rentenversicherung

Altersarmut bedroht besonders Frauen!

Inga Kluska

Vortrag € kostenlos

Mi, 13.11.13, 14:30 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Durch Auszeiten in der Erwerbsbiographie, hervorgerufen durch Kindererziehung, Pflege von Angehörigen und/oder Teilzeitbeschäftigung fällt die Rente oft kleiner aus, als gedacht.

In diesem Vortrag wird erläutert, welchen Einfluss die Erziehung von Kindern oder die Pflege von Familienangehörigen auf die Rente haben. Fragestellung zu den Themen Minijob, Ehescheidung sowie zu Witwenrentenansprüchen und Hinzuverdienst werden geklärt.

Wie dieser drohenden Alterarmut außerhalb der gesetzlichen Rentenversicherung entgegengewirkt werden kann, erläutert ergänzend ein Einblick in die Möglichkeiten der Privaten Altervorsorge.

Inga Kluska ist Expertin der Deutschen Rentenversicherung.

In Kooperation mit: Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

Todesfall: Versorgt über den Partner?

Axel Wilke

Vortrag € kostenlos

Mi, 19.03.14, 19:30 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Der Verlust des Ehe- oder Lebenspartners wiegt schwer. Zusätzlich stellt sich die Frage, wie kann ich den Lebensstandard halten, welche Ansprüche habe ich gegenüber der gesetzlichen Rentenversicherung? Die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg informiert in einem Vortrag über die folgenden Sachverhalte:

- Unter welchen Bedingungen erhalten Hinterbliebene eine Rente und wie hoch ist diese?
- Haben auch Kinder Anspruch auf eine Rente? Was ist eine Erziehungsrente?
- Wird eigenes Einkommen angerechnet?
- Was passiert bei erneuter Heirat bzw. Lebenspartnerschaft? Gibt es dann eine Abfindung?

Axel Wilke ist Experte der Deutschen Rentenversicherung.

In Kooperation mit: Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

Die CO2-Diät - Essen für den Klimaschutz

Mareike Philipp

Vortrag Abendkasse: € 4,00

Do, 14.11.13, 19:00 Uhr

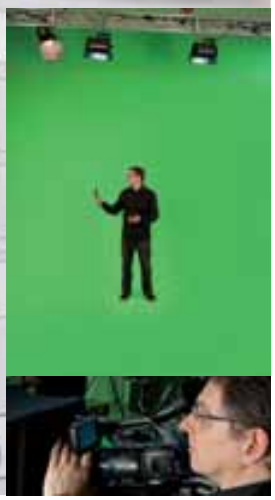
VHS, Raum 102 - Saal

Unsere tägliche Ernährung verursacht etwa 20 Prozent der klimaschädlichen Treibhausgase. Diese entstehen bei Anbau, Verarbeitung und Transport der Lebensmittel sowie im Haushalt. Jede(r) kann mit seinem Einkaufs- und Essverhalten darauf Einfluss nehmen, ohne dass der Genuss auf der Strecke bleibt. In diesem Vortrag werden Ihnen Möglichkeiten an die Hand gegeben, mit welchen Sie im Alltag beim Einkaufen und Essen das Klima schonen und gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit tun können.

Mareike Philipp ist Ökotrophologin und Lehrkraft an den Fachschulen für Landwirtschaft und Hauswirtschaft

In Kooperation mit: Landesinitiative Blickpunkt Ernährung des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg und dem Landkreis Ortenau.

TONSTUDIO a
Andreas Becker
Okenstraße 57
77652 Offenburg
Tel. 0781 91 97 69 88
www.tonstudio-a.de



VIDEOSTUDIO
Industriefilme, Schulungsserien
Kundenmagazine, Podcast Sendungen
Virtuelle Bedienungsanleitungen
Encoding, Green-Box

TONSTUDIO
Sprachaufnahmen
Audio- und Video-Liveaufnahmen
Mastering, CD-Produktion

LIVE STREAMING
Live-Übertragung von Veranstaltungen

Roth
ist die
Liebe zum Buch.

Bücher, Medien und Ideen ...

Buchhandlung Gustav Roth
77652 Offenburg · Tel. 0781 9142-0
info@ buecher-roth.de · www.buecher-roth.de

Energiehaltige Getränke
Melanie Jilg
Vortrag Abendkasse: € 4,00
Mi, 22.01.14, 19:00 Uhr
VHS, Seminarraum 101
Trinken ist für unseren Organismus lebensnotwendig. Was sind richtige Getränke, um den Durst zu stillen und in welcher Menge empfiehlt sich welches Getränk? Eine Vielzahl an Sorten überfordert den Verbraucher in einer Getränkeabteilung. Was ist der Unterschied? Was versprechen light-Produkte und was halten sie? Und was ist z.B. in dem viel diskutierten Bubble Tea wirklich enthalten? Zucker, Koffein und andere „Energieträger" sind auf den ersten Blick oft gar nicht auszumachen. Viele Zusatzstoffe und deren Konzentration können sogar unter bestimmten Umständen schädlich sein.
Der Vortrag will Eltern und ErzieherInnen Hilfestellung geben, welche Getränke für Kinder und Jugendliche sinnvoll sind. Es wird unter anderem über Getränkeverpackungen gesprochen, die gerne mitgebracht werden können.
Melanie Jilg ist BeKi-Fachfrau, arbeitet als Diätassistentin und ist Mutter von zwei Kindern

Tischkultur trifft Genuss
beim privaten oder beruflichen Abendessen
Sigrid Wörner / Hotel Sonne
509290 € 82,00
Mi, 22.01.14, 18:30 - 22:30 Uhr
Restaurant Sonne, Offenburg, Hautpstr. 94
Ausführliche Information siehe Seite 57.

Das persönliche Haushaltsbuch
Wie kommt es, dass am Ende des Geldes noch so viel Monat übrig ist?
Sybille Abel
509300 € 38,00
Do, 14.11.13 - 16.01.14
17:00 - 18:30 Uhr, 5 Termine
VHS, Seminarraum 101
Ausführliche Information siehe Seite 55.

Beratung PC-Kauf
Wieviel Takt braucht mein PC
GHz zum Durchbrennen
Andreas Müsse
501010 € 15,00
Do, 26.09.13, 18:00 - 20:00 Uhr
VHS, Seminarraum 302
Ausführliche Information siehe Seite 40.

Kaufberatung Digitale Kameras
Stephan Frank Schieni
501021 € 15,00
Mo, 25.11.13, 18:00 - 20:00 Uhr
VHS, Seminarraum 101
Ausführliche Information siehe Seite 40.

Hohberg

Erfolgreiche Pressearbeit
Christine Breuer
509110 € 29,00
Di, 15.10.13 - 22.10.13
20:00 - 22:15 Uhr, 2 Termine
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal
Ausführliche Information siehe Seite 55.

Hohberg

Steuertipps für gemeinnützige Vereine
Peter Schultis
505170 € 20,00
Di, 26.11.13, 19:00 - 21:00 Uhr
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal
Ausführliche Information siehe Seite 54.

GESELLSCHAFTSSPIEL

Entdecken Sie Bridge
das faszinierendste Kartenspiel
Kennenlern-Abend
Angelika Winkelmann
200705 € 9,00
Mi, 06.11.13, 19:00 - 22:00 Uhr
VHS, Tagungsraum 301
Sie suchen eine neue Herausforderung, die zugleich Spaß macht?
Sie haben schon einmal von Bridge gehört: angeblich ein Alt-Oma-Spiel?
Sie wollten schon lange einmal erfahren, was Bridge ist?
Sie sind neugierig und spielen gerne?
Dann kommen Sie zu uns, um mehr darüber zu erfahren. Wir räumen Vorurteile aus, vermitteln einen Eindruck von diesem anspruchsvollen Spiel und werden die Grundregeln lernen, um ein erstes Spiel selbst zu spielen.
Bridge trainiert die grauen Zellen und fördert das Denken und Konzentrieren.
Haben wir Sie neugierig gemacht? Dann kommen Sie unverbindlich zu diesem Einführungsabend. Hier können Sie sich dann noch anmelden für den folgenden Kurs.

Bridge
ist ein wunderbares Karten-Spiel
Angelika Winkelmann
200710 € 86,00
Mi, 13.11.13 - 12.02.14
19:00 - 21:15 Uhr, 12 Termine
VHS, Tagungsraum 301
Bridge ist ein Kartenspiel, das weltweit mit annähernd gleichen Regeln gespielt wird. So kann man es auch online spielen gegen oder mit jemanden aus China, Australien usw. Bridge trainiert die kleinen grauen Zellen, es ist eine Herausforderung für jedermann/-frau, egal welchen Alters. Alle Menschen können dieses Spiel erlernen.
Es kann sehr sportlich (Turniere, Liga), aber auch gemütlich (daheim im Wohnzimmer) angegangen werden. Es gibt außerdem den Bridgeclub Offenburg e.V., der drei Mal wöchentlich Turniere anbietet.
Es spielen immer mehr junge Menschen Bridge. Aber auch ältere Menschen, die gerne Karten spielen, können Bridge noch erlernen. Nach diesem Kurs können Sie bereits im Bridgeclub Offenburg e.V. mitspielen. Und dennoch werden die folgenden Jahre noch viel Potenzial zum Lernen bieten.
Für Unterlagen zum Kurs sind ca. 7,00 € pro TeilnehmerIn an die Kursleiterin zu entrichten.

LITERATUR, THEATER

Georg Büchner - Dantons Tod

Sandro de Lorenzo

Vortrag Abendkasse: € 4,00
Mi, 06.11.13, 20:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal

Georg Büchners Stück Dantons Tod ist eines der herausragenden Beispiele für die politische Literatur des Vormärz. Vor dem Hintergrund des Hangs der Romantik zu weltabgewandten Themen, wollten die Dichter des Vormärz wieder Literatur mit gesellschaftlicher und politischer Relevanz schaffen. Mit einer rebellischen neuen Sprache wollten diese Dichter eine Umwertung der Werte und nicht weniger als den politischen Umsturz erreichen.

Italo Svevo - der „italienische Schwabe“ aus Triest

Ragni Maria Gschwend

Vortrag Abendkasse: € 4,00
Do, 12.12.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal

Sein ganzes Leben hat der Schriftsteller Italo Svevo (1861-1928), der eigentlich Aron Hector (genannt Ettore) Schmitz hieß, eine vielschichtige Existenz geführt: als Sohn eines deutsch-jüdischen Vaters im italienisch-sprachigen Triest, das bis 1918 zu Österreich gehörte; als bürgerlicher Industrieller, der heimlich Romane und Erzählungen schrieb; als Wegbereiter der Moderne, der sich augenscheinlich „altmodischer“ Erzählformen bediente. Kein Geringerer als James Joyce entdeckte sein Talent und verhalf seinem großen ironischen Roman „La coscienza di Zeno“ (einer ersten literarischen Verarbeitung der Psychoanalyse) zum Durchbruch.
Ragni Maria Gschwend lebt in Freiburg und übersetzt seit über dreißig Jahren italienische Literatur ins Deutsche. Über Italo Svevo hat sie im Rowohlt Verlag ein „Lesebuch“ herausgebracht unter dem Titel: „Die Kunst sich das Rauchen nicht abzugewöhnen. Von Greisen, Dichtern und letzten Zigaretten“ sowie (zus. mit François Bondy) eine rororo Monographie.

Hauptwerke der Moderne

Sandro de Lorenzo

201200 € 61,00
Fr, 24.01.14, 16:00 - 19:00 Uhr
Sa, 25.01.14, 10:00 - 13:00 Uhr
2 Termine
VHS, Seminarraum 205

Die literarische Moderne zeichnet sich durch verschiedene Besonderheiten aus, die allesamt einen völlig neuen Zugang zu Literatur und Kunst im Allgemeinen verlangen. Unter den Stichworten „Abstraktion“, „Neue Psychologie“ und „Ästhetizismus“ suchen die Künstler der Moderne ständig nach völlig neuen ästhetischen Ausdrucksmöglichkeiten. In diesem Kolleg werden die Besonderheiten der Moderne und der Umgang mit dieser neuen Art der Literatur anhand der großen und bedeutenden modernen Romane sowie anhand der Geschichte der Malerei aufgezeigt. Besprochen werden unter anderem Texte von James Joyce, Gustave Flaubert, Friedrich Nietzsche, Marcel Proust, Franz Kafka, Arthur Schnitzler und Alfred Döblin.
max. 12 Teilnehmende

Schreibwerkstatt

Hohberg

Kinderbuch schreiben

Klaus Krüger

212040 € 48,00
Do, 10.10.13 - Do, 14.11.13
19:30 - 21:00 Uhr, 5 Termine
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal

In diesem Kurs werden die Grundlagen für das Schreiben von Kindergeschichten vermittelt: Je nach Alter der LeserInnen eignen sich unterschiedliche Themen und die Länge bzw. die Wortwahl der Geschichte wird dementsprechend angepasst. Sie lernen ein Konzept/Drehbuch zu erstellen, die Biografie der Hauptfiguren und deren Konflikte darzustellen sowie Spannung zu erzeugen. Praktische Tipps wie: Wann und wo soll ich schreiben, die Verlagssuche, Werbung, usw. werden angesprochen. Sie schreiben das Exposé, wählen die Leseprobe aus und entscheiden, ob Sie selbst publizieren wollen. Wie Sie Kontakt aufnehmen zu Lektoraten, ob ein/e Agent/in sinnvoll ist und wie Sie an die richtigen Adressen kommen erfahren Sie ebenfalls.
Der Kursleiter wird die TeilnehmerInnen dahingehend motivieren, dass deren Entwürfe im Gremium besprochen werden und eigene kleine Geschichten vorgestellt werden können.

Gedichtwerkstatt

Susanne Wetzel

212042 € 56,00
Fr, 08.11.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Sa, 09.11.13, 10:00 - 17:00 Uhr
2 Termine
VHS, Seminarraum 304

Viele sagen: Mich muss die Muse küssen dann schreib ich ein Gedicht. In der Gedichtwerkstatt küssen wir die Muse und schreiben Gedichte. Wir lassen uns von bekannten Lyrikern, von verschiedenen Gedichtformen (Haiku, Schneeballgedicht, Wachsgedicht, usw.) und Methoden aus dem Kreativen Schreiben inspirieren. Wir geben unserer eigenen poetischen Stimme Raum. Sie darf spielerisch experimentieren und sich wertfrei ausprobieren.
Alle die Freude an Lyrik haben sind recht herzlich eingeladen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ausdrucksspiel Jeux Dramatique -

Angebot für Kinder im Alter von 6 - 9 Jahren mit und ohne körperliche Einschränkungen

Angelika Teufel

201409 € 58,00
Fr, 17.01.14 - Fr, 28.03.14
14:30 - 15:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung

Das Ausdrucksspiel ermöglicht den Kindern, im spielerischen Miteinander durch Bewegung und Gebärde inneres Erleben und Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Es ist eine einfache Art des freien Theaterspiels ohne eingeübte Spieltechnik. Die Kinder schlüpfen in verschiedene Rollen und spielen ihr „eigenes Theater“. Sie können sich selbst entfalten und ihre schöpferischen Fähigkeiten entdecken. Bringt eure Lieblingsgeschichten, Märchen oder Texte mit und lasst euch überraschen. Mit verschiedenen Theatermaterialien, Musik und Spielfreude werden wir uns verkleiden, verwandeln und verzaubern.

Der „ausgewachsene“ Konsument

Hinter dem zunehmenden Verbrauch an Ressourcen steht auch das stete Streben der Wirtschaft nach Wachstum

Von Gertrude Siefke

Wenn größer, schneller, weiter für die Olympischen Spiele gilt, gilt mehr Umsatz, mehr Gewinn, mehr Wachstum für die Wirtschaft. Zumindest sehen Politiker quer durch die Fraktionen in diesem Dreikampf das Erfolgskonzept. Nicht nur in Deutschland, sondern in eigentlich jedem Industrieland. Im Ankurbeln der Produktion wird vielerorts bis heute das Allheilmittel gegen die verschiedenen Krisen gesehen, die sich in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten in den Weg des Erfolgs gestellt haben. Dass es auch jemanden geben muss, der all die neuen Waren kauft, gerät dabei mitunter in Vergessenheit.

Wie Wolfgang Uchatius in einem Beitrag für den Wirtschaftsteil der Wochenzeitung Die Zeit darlegt, war es der italienische Ingenieur und Soziologe Vilfredo Pareto (1848-1923), der ein einprägsames Bild vom Menschen als einem „homo oeconomicus“ zeichnete – ein Wesen, das vom Gefühl des Mangels erfüllt sei, getrieben vom Wunsch, immer noch mehr Besitz anzuhäufen. Bis heute beruhen fast alle relevanten wirtschaftswissenschaftlichen Theorien auf diesem Menschenbild. Doch stimmt das denn?

Dass Vilfredo Pareto zu dieser These gelangte, ist durchaus nachvollziehbar. Um 1900 betrug die durchschnittliche Lebenserwartung 45 Jahre (heute 80), der durchschnittliche Arbeiter ging um 6 Uhr in die Fabrik, wo er bis zu elf Stunden zu schuften hatte. Sein Besitz bestand aus ein paar Hosen und Jacken und einem Sonntagsanzug. Ein Lebensstandard, der viel Raum nach oben ließ. Hinzu kam, dass damals ein Konsument tatsächlich noch der ursprünglichen Bedeutung des Wortes nachkam: Er verbrauchte, was er kaufte – und ging erst dann dazu über, sich etwas Neues anzuschaffen. Das hat sich mittlerweile entscheidend geändert. Heute passt das Wort Konsument eigentlich gar nicht mehr – in Anbetracht der Tatsache, dass wir allein in Deutschland 6,7 Millionen Tonnen Lebensmittel wegschmeißen; 800000 Tonnen Kleidungsstücke landen in den Container, ebenso Millionen von Handys, Computer und sonstigen Elektroartikeln. Für die einen eine Verschwendung ungeheuren Ausmaßes. Für die anderen eine Überlebensstrategie der Wirtschaft, da wachstumsfördernd. Jede Ware, die weggeschmissen wird, macht Platz für etwas Neues. In diesem Zusammenhang ist auch die Rede von Sollbruchstellen, von geplantem Verschleiß und eingebauten Schwachstellen. Wissenschaftler sprechen von geplanter Obsoleszenz: Der Begriff geht auf Bernard London zurück, der bereits 1932 diese vermeintliche „Produktstrategie“ beschrieb. Kritiker verweisen in das Reich der modernen Legendenbildung. Hersteller müssten zwischen Lebensdauer und Preis beziehungsweise Zahlungsbereitschaft der Kunden abwägen.

Sei’s drum: Letztlich stellt sich die Frage, wie unersättlich ist der Mensch? Gibt es diesen immerwährenden Drang nach mehr? Egal, wie viel zuhause schon vorhanden ist? Gelingt es der Werbung, immer neue Bedürfnisse zu wecken bei denjenigen, die dann eben doch noch nicht alles haben? Nie zuvor investierten die Unternehmen der Industrieländer so viel Geld in Forschung und Entwicklung, nie zuvor meldeten sie so viele Patente an. Trotzdem will sich das ganz große Wachstum nicht mehr einstellen. Zahlen belegen: Expandierte die deutsche Wirtschaft in den 1960er-Jahren durchschnittlich um 5,4 Prozent pro Jahr, liegt der Durchschnitt inzwischen bei einem Prozent. Und dass die Wirtschaft nicht stagniert oder gar schrumpft, liegt daran, dass neue Märkte außerhalb der Bundesrepublik erschlossen werden. Der deutsche Konsument hat einen Sättigungsgrad erreicht. Da tut sich nicht mehr viel. Erst kürzlich legte Christian Klotz, der als „Stadtmarketing-Guru“ durch die Medien gereicht wird, anschaulich dar: Zwar stieg die Verkaufsfläche in der Bundesrepublik seit den 1990er-Jahren um über 50 Prozent – der Endverbraucher aber packte seinen Einkaufswagen auch nicht voller als noch in den 80er-Jahren. Der Umsatz blieb annähernd gleich, das gilt zumindest für Westdeutschland.

Kein Mensch braucht drei Fernseher und fünf Spielkonsolen. Materiell scheint zumindest ein Großteil der Bevölkerung an ein Limit gestoßen zu sein. Auf einmal werden andere Aspekte des Lebens entdeckt. Zeit wird kostbar, Zeit mit der Familie und mit Freunden. Das Gesundheitsbewusstsein wächst. Auf der anderen Seite macht sich das Gefühl der Erschöpfung breit. Die Fälle von Ausgebranntsein, von burn-out, nehmen zu, depressive Symptome in einem neuen Gewand. Der Mensch hat nicht aufgehört, etwas zu benötigen und nach etwas zu streben. Aber es handelt sich dabei nicht immer um Produkte, die sich käuflich erwerben lassen.

Wolfgang Uchatius kommt in seinem Artikel zu dem Schluss, dass die Deutschen nicht satt seien, sondern ausgewachsen. Das lässt sich anthropologisch belegen, wenn man sich die tatsächliche Durchschnittsgröße anschaut. Die lag um die Jahrhundertwende bei Männern bei 1,67 Metern und liegt inzwischen bei 1,81 Metern. Damit hat sie laut Expertenmeinung ihr Maximum erreicht. Vielleicht ist das die größte Herausforderung der nächsten Jahre: sich damit anzufreunden, ausgewachsen zu sein. Vielleicht wird es auch bei den Olympischen Spielen den Dreikampf höher, schneller, weiter bald nicht mehr geben. Sondern nur noch hoch, schnell und weit. Das muss dann reichen.

Veranstaltungshinweis:

Jürgen Reuß: Kaufen für die Müllhalde
Do, 19.12.13, 19:00 Uhr, VHS, Raum 102-Saal
8 € (VHS-Service-Card nicht gültig), siehe S. 25

Jugendclub Junge Theaterakademie Offenburg

Schauspielkurs Grundkurs - 1. Jahr
für Jugendliche ab 12 Jahren
Annette Müller
201500 € 25,00 / monatlich, 10 Monate
Mi, 11.09.13 - 09.07.14
18:00 - 19:30 Uhr, 36 Termine
Grimmelshausengymnasium, Theaterraum
Der einjährige Schauspielkurs richtet sich an Jugendliche ab 12 Jahren, die Lust haben sich intensiv über ein Jahr mit dem Theaterspiel auseinanderzusetzen. In fünf verschiedenen Workshops lernen sie die Grundlagen des Theaterspiels kennen und können somit ihre Spielfähigkeit erweitern und aufbauen.
Das Ziel ist es, ein Theater-Jugendensemble in Offenburg aufzubauen, das die Möglichkeit erhält, in unterschiedlichen Produktionen der Jungen Theaterakademie mitzuwirken. AnfängerInnen sind herzlich willkommen!

Workshop 1 - Präsenz und Auftritt
Wie trete ich auf? Wie erreiche ich eine Präsenz auf der Bühne? Durch Übungen in der Gruppe wie auch alleine, zeigen wir Präsenz ohne Worte. Text ist in diesem Workshop noch zweitrangig. Körperarbeit, die Konzentration auf der Bühne mit kleinen choreografischen Elementen, die Wirkung auf der Bühne allein durch den Auftritt sind Thema dieser Einheit.
4 Termine

Workshop 2 - Rolle
Wir fühlen uns in Rollen ein, erst einmal ohne Text, dann entwickeln wir kleine Improvisationen in der Gruppe und erste kleine Szenen zu zweit und zu dritt anhand eines Theatertextes. Eigene Ausdrucksmöglichkeiten einer fremden Figur wollen wir entwickeln und verkörpern.
6 Termine

Workshop 3 - Stimme
Atmung und Stimme. Wir experimentieren mit der Stimme, machen Übungen zur Atmung, Aussprache und emotionalen Stimme und gestalten experimentelle Texte auf ganz unterschiedliche Art und Weise.
4 Termine

Workshop 4 - Szene und Rhythmus
In diesem Workshop liegt das Hauptaugenmerk auf dem Zusammenspiel mit Anderen in einer Szene und in einer Rolle. Rhythmus ist dabei von wichtiger Bedeutung. Die Entwicklung von Gefühl von Rhythmus und Brüchen wird über das Trommeln erarbeitet.
Ähnlich wie in der Musik lebt die Szene vom Rhythmus und arbeitet mit Brüchen. Das gewonnene Rhythmusgefühl übertragen wir auf die szenische Arbeit und versuchen dies in kleinen Improvisationen umzusetzen.
8 Termine

Workshop 5 - Choreografie und Chorische Szene
Das Zusammenspiel der Gruppe ist im Theater von größter Bedeutung. In diesem Workshop liegt das Hauptaugenmerk auf dem Einzelnen als Teil einer Gruppe. Wir erproben die enge Zusammenarbeit in der Gruppe, die zur Ausdrucksstärke auf der Bühne führt.
Kleine chorische Textpassagen werden eingeübt und in choreografische Zusammenhänge gebracht.
8 Termine

Abschlusspräsentation
Aus Workshop 1-5 werden beispielhaft kleine Szenen und Auftritte gezeigt.
6 Probentermine

Aufführung im Theaterraum im Grimmelshausen-Gymnasium im Juli 2014.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung und die Bereitschaft sich auf Neues einzulassen
Service-Card nicht gültig

Märchen Überlieferungen

Märchen von den 4 Elementen

Erde, Wasser, Luft und Feuer sind die entscheidenden Lebensgrundlagen unseres Daseins. Die Kraft ihrer Energie bereichert unser Leben auf vielschichtige Weise. Dies bringen viele alte Märchen zum Ausdruck. Wir laden ein zum Märchenhören am Feuer und in der Backstube.
Dazu werden wir kleine Köstlichkeiten reichen, wofür vor Ort ein Kostenbeitrag erhoben wird.

Hohberg

Märchen von den 4 Elementen

Elisabeth Ehret
201700 € 12,00
Mo, 02.12.13, 19:00 - 22:00 Uhr
„Ehrethof", Niederschopfheim

Hohberg

Märchen von den 4 Elementen

Elisabeth Ehret
201710 € 12,00
Di, 03.12.13, 19:00 - 22:00 Uhr
„Ehrethof", Niederschopfheim

Musikgeschichte

Musik als Seelengemälde

Dr. Stefan Schaub
Musikvortrag Abendkasse: € 8,00
Mo, 10.03.14, 20:00 Uhr
Salmen, Saal
Dass Musik eine „Herzensergießung" sein kann, wussten nicht nur die Romantiker des 19. Jahrhunderts. Und zwar nicht nur in der Oper, im Oratorium oder in einer Passion, also in den Gattungen, bei denen auch der Text mitspricht. Nein auch in der textfreien sogenannten „absoluten Musik" soll die Musik „rühren" und „erschüttern" oder einfach nur ans Herz gehen. Vor allem in den Langsamen Sätzen, oft mit Adagio überschrieben, werden wahre Seelengemälde ausgebreitet, ob in den Klavierkonzerten von Mozart, Beethoven, Brahms oder Ravel, oder den Violinkonzerten von Bartók oder Schostakowitsch. Von den Adagio-Sätzen einer Bruckner- oder Mahlersinfonie ganz zu schweigen.
Einerseits also ein Vortragsabend zum Schwelgen, andererseits aber auch eine kleine Musikgeschichte von Bach bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts.
Dr. Stefan Schaub, geboren in Oberkirch/Baden, studierte Pädagogik, Psychologie (Diplom), Musikwissenschaft und Musikpädagogik (Dr. phil). Nach Jahren in der universitären Grundlagenforschung, die auch die Musiktherapie mit einschloss, gründete er 1983 die Seminare für Klassische Musik. In vielen Vorträgen und in zahlreichen Veröffentlichungen befasst sich Stefan Schaub mit der Vermittlung eines intensiveren Musikhörens.
VHS Service Card nicht gültig.

EDV **40**
Information/Beratung 40
Apple / Tablets 40
Grundlagen EDV 41
Betriebssystem 43
Computer4Kids 44
Bildungsprämie 44
Programmierung 47
Fotografie 48
Digitale Bildbearbeitung 49
Computerschreiben 53

Kaufmännische Kurse **53**
Lexware 53
Rechnungswesen 54

Berufliche Bildung

Persönlichkeitsbildung **55**
Redetechnik 55
Mathematik / Rechnen 57
Lerntechnik 57

Geleitwort

Martin Holschuh
Bürgermeister Schutterwald **54**

Redaktioneller Beitrag

Woher kommt meine Kleidung? **52**

EDV

Information/Beratung

Beratung PC-Kauf

Wieviel Takt braucht mein PC
GHz zum Durchbrennen
Andreas Müsse
501010 € 15,00
Do, 26.09.13, 18:00 - 20:00 Uhr
VHS, Seminarraum 302
Notebooks erfreuen sich einer immer größeren Beliebtheit. Die Rechen- und Grafikleistungen der kleinen und handlichen Geräte sind für alle „normalen" Einsatzgebiete mehr als ausreichend. Worauf sollte beim Kauf eines Notebooks geachtet werden? Auch bei diesen Geräten ist die Spanne von Preis und Ausstattungsmerkmalen immens. Nicht alles wird benötigt, manches später aber bitter vermisst. Zudem ist mittlerweile auch eine Funktionsabgrenzung zu den Tablets der unterschiedlichen Hersteller interessant.
Die Frage nach den inneren Werten ist bei beiden Geräteklassen, Notebooks und Desktop, gleich wichtig. Die geplante Verwendungsart des Rechners ist als Entscheidungskriterium wichtiger als der reine Vergleich von Taktfrequenz, Arbeitsspeicher, Festplattengröße und Brenngeschwindigkeit. Das Kennen der aktuellen Anforderungen und das Einplanen einiger Leistungsreserven kann viel Geld sparen und bedeutet nicht automatisch den Erwerb des Top-Boliden unter den PCs.

Kaufberatung Digitale Kameras

Stephan Frank Schieni
501021 € 15,00
Mo, 25.11.13, 18:00 - 20:00 Uhr
VHS, Seminarraum 101
Das Angebot an digitalen Kameras ist schier unüberschaubar. Kleine und handliche Geräte locken mit ihrer kompakten Bauform, Spiegelreflexkameras mit noch mehr Funktionen und Leistung. Was steckt hinter diesen Begriffen und welche Bedeutung haben die verschiedenenen Eigenschaften für die individuelle spätere Verwendung. Auf welche dieser Funktionen muss bei Kauf besonders geachtet werden, wo können Kompromisse gemacht werden.

Apple / Tablets

MacBook/MacBook Pro

Erste Schritte
Florian Krakau
501050 € 145,00
Fr, 25.10.13 - 29.11.13
17:00 - 19:45 Uhr, 5 Termine
VHS, Seminarraum 101
Möchten Sie den Einsatz eines MacBooks/MacBook Pros unterwegs und zu Hause erlernen oder optimal gestalten? Dann bringen Sie Ihr eigenes MacBook oder MacBook Pro mit und erwerben Sie grundlegende Kenntnisse zur Benutzung eines Apple Notebooks unter Mac OS X ab der Version 10.6 Snow Leopard
Kursinhalte:
- Benutzeroberfläche von Mac OS X, Bedienung von Mac OS X über Menüs
- Arbeiten mit Fenstern, Ordnern und Dateien und eigenen Datenträgern (USB-Stick, externe Festplatte, erstellen von eigenen CDs)
- Dateiverwaltung, Installation von Programmen, Finder, Systemeinstellungen, Erste Hilfe
- Einführung in die wichtigsten Programme wie Safari, Apple Mail, Textverarbeitung, Adressbuch, iPhoto und iTunes
- persönliche Konfiguration Ihres Macs

Zugangsvoraussetzung: keine
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Bringen Sie zu diesem Kurs Ihren eigenen Mac mit.

iPad für EinsteigerInnen

Das iPad® und das iPhone® sind in aller Munde und erfreuen sich großer Beliebtheit. Als leicht und ohne Vorkenntnisse zu bedienende Geräte mit Internetanbindung kann man nicht nur mit der Familie sehr angenehm im Austausch bleiben, sondern z. B. auch Urlaubsbilder betrachten und den Liebsten vorführen.
Wie viele genannte Internetadressen und die hinterlegten Informationen im Fernsehen oder Zeitung/Zeitschrift bleiben unbeachtet, weil das Bedienen und Hochfahren eines Computers ewig braucht?
Wir konzentrieren uns in diesem Kurs auf das iPad®!
Lernen Sie auf möglichst einfache Art und Weise den Umgang mit dem iPad® und dem Internet in einem Kurs ohne Fachbegriffe und englischen Worthülsen. Geben Sie jederzeit Bescheid, wenn Ihnen etwas zu schnell war und vertiefen Sie Ihr Wissen zuhause mit dem eigenen Gerät und einer bebilderten und schriftlichen Handreichung vom Kursleiter.
Lernen Sie das Spektrum dieses Geräts kennen und nutzen Sie die Möglichkeiten für Ihren Alltag und Beruf. Im besten Fall werden Abläufe sogar vereinfacht und nicht verkompliziert. Bringen Sie bitte Ihr eigenes iPad® mit inkl. der Stromversorgung. Für eine Internetanbindung per WLAN ist vor Ort gesorgt.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich außer die notwendige Lust, etwas Neues zu lernen.
Mitzubringen ist: Das eigene Apple iPad® inkl. der Stromversorgung

iPad für EinsteigerInnen

Was ist möglich und welches Potential hat es für mich?
Florian Krakau
501055 € 75,00
Di, 01.10.13 - 22.10.13
18:00 - 20:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 101

EDV KURSE IN KOOPERATION MIT DEM SENIORENBÜRO

Seniorenbüro Offenburg

Gemeinsam mit dem Seniorenbüro bietet die Volkshochschule Offenburg EDV-Kurse mit den unterschiedlichsten Themen an. Ganz egal, ob Sie sich zum ersten Mal mit dem Computer beschäftigen wollen oder schon Kenntnisse in der Bedienung des Geräts und einzelnen Programmen besitzen, bei den verschiedenen Angeboten finden Sie sicherlich das für Sie passende.

Alle Kurse haben einen Umfang von fünfzehn Unterrichtseinheiten, die sich auf fünf Termine im Abstand von einer Woche immer am gleichen Wochentag verteilen. Beginn immer um 14:30 Uhr bis 16:45 Uhr.

VHS und Seniorenbüro praktizieren das besondere Modell des Schulungsbegleiters/der Schulungsbegleiterin. Dabei werden die Kursleitenden der VHS durch Jugendliche unterstützt, die in bestimmten Phasen des Kurses den Seniorinnen und Senioren bei der Umsetzung der zuvor vermittelten Themen als Lernbegleiter/in zur Hand gehen.

Damit erhöhen wir die Betreuungsintensität und die Effizienz der Übungsphasen merklich. Darüber hinaus wird der Dialog und das Verständnis zwischen den Generationen gefördert.

Weitere Informationen:	Seniorenbüro	Gisela Kaselow	Tel. 0781 82-2222
	VHS Offenburg	Barbara Haiden	Tel. 0781 9364-214

iPad für EinsteigerInnen

Was ist möglich und welches Potential hat es für mich?

Florian Krakau

501057 € 58,00
Di, 14.01.14 - 04.02.14
18:00 - 20:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 101

Android-Tablets

Andreas Müsse

501060 € 75,00
Di, 12.11.13 - 26.11.13
18:00 - 20:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 101

Immer mehr Tablets mit einer Fülle von Funktionen und Anwendungsmöglichkeiten drängen auf den Markt. Zusammen mit den ebenfalls immer vielseitigeren Smartphones lassen sie sogar die Verkaufszahlen von Desktop-PCs und Laptops rapide sinken.
Android gehört zu den meist verbreiteten Betriebssystemen für Smartphones und Tablet-PCs. Wir beschränken uns in diesem Kurs auf Tablets!
Sie bringen eigenen Android-Tablet-PC mit und lernen, wie sie das Gerät einrichten, mit einem PC oder Laptop verbinden und z.B. Musik, Fotos, Videos oder Termine synchronisieren, im Internet über WLAN surfen oder E-Mails empfangen und weitere Programme (Apps) installieren.
Bitte betriebsbereites Android Tablet einschließlich USB-Kabel und Netzteil mitbringen.

Grundlagen

Erste Schritte mit dem Computer

Sie haben sich einen Computer zugelegt oder werden in Kürze einen besitzen? Die ersten Schritte mit dem neuen Gerät entscheiden bei Einsteigern in die Computerwelt über die weitere Beschäftigung mit dem Medium. Wir wollen Ihnen helfen, den Umgang mit dem Computer ohne Angst vor Fehlern zu erlernen.
Dazu wollen wir uns an diesen zwei Terminen dem Thema ganz geruhsam nähern und die ersten Schritte gemeinsam und ohne Eile bewältigen: Wie funktioniert das Starten, korrekte Herunterfahren und Ausschalten des Computers? Wie melde ich mich an und ab?
Sie erlernen den Umgang mit der Maus und erhalten einen Überblick über die wichtigsten Tastaturfunktionen, orientieren sich auf der Windows-Oberfläche und finden sich innerhalb des Start-Menüs von Windows 7 zurecht.
Damit sind Sie für den ersten Kontakt mit dem Computer gerüstet und haben die Basis für den nächsten Schritt, nämlich dem Besuch des Orientierungskurses, gelegt.
Zugangsvoraussetzung: keine
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Erste Schritte mit dem Computer

Christian Brand

501080 € 30,00
Mo, 30.09.13 - 07.10.13
19:15 - 21:15 Uhr, 2 Termine
VHS, EDV-Raum 307

Erste Schritte mit dem Computer

Itzel Vicarte

501081 € 30,00
Mi, 16.10.13 - 23.10.13
15:00 - 17:00 Uhr, 2 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Erste Schritte mit dem Computer

Joachim Dufner

501082 € 30,00
Do, 14.11.13 - 21.11.13
17:00 - 19:00 Uhr, 2 Termine
VHS, EDV-Raum 307

Orientierungskurs mit eigenem Notebook

Mit Ihrem eigenen Notebook erfahren Sie den Umgang mit dem Computer. So üben Sie unter den Bedingungen und mit dem Gerät, mit dem Sie täglich arbeiten werden. Wir geben Ihnen einen Überblick über Funktionsweise und Möglichkeiten, helfen bei den grundlegenden Fragen und zeigen Ihnen auch, was Sie noch alles mit dem Gerät machen können.
Für den Kurs selbst genügt ein Notebook mit einem Betriebssystem Windows 7, mit dem Sie über unser für diesen Kurs eingerichtetes Funknetzwerk auch ins Internet gelangen. Die ersten Schritte in einer Textverarbeitung vollziehen wir mit dem in Windows 7 integrierten Wordpad. Die gelernten Techniken können später sofort auf das Officepaket Word übertragen werden.
Was werden wir in diesem Kurs vermitteln:

- Starten und Herunterfahren des Note books
- Überblick über das Tastenfeld mit den Funktionstasten, die teilweise doppelt be legt sind
- verschiedene weitere Tasten, Regler, Steckplätze und Anschlussbuchsen, die sich jedoch von Gerät zu Gerät unterschei den
- Einrichten und Anmelden an einem Funk-Netzwerk an einem Router ohne, und an schließend mit aktivierten Sicherheitsein stellungen
- Funktionsweise einer Textverarbeitung
- am Beispiel von WordPad (in Windows 7 enthalten)
- Hinweis auf Sicherheitseinstellungen und Gefahren im Netz, Antivirensoftware
- Einstieg ins Internet mit dem Internet Ex plorer, Aufruf verschiedener Seiten im In ternet
- Anlegen einer Mailadresse sowie Erstellen und Versenden von Mails (unter Nutzung eines Mailanbieters im Internet)
- Exkurs: Wie funktioniert ein Tabellenkal kulationsprogramm und wie wird eine Präsentation erstellt

Systemvoraussetzungen:
Windows 7

Orientierungskurs mit eigenem Notebook mit Office 2010

Schritt für Schritt den Computer kennen lernen

Birgit Kurus

501100 € 130,00
Mo, 14.10.13 - 25.11.13
09:00 - 11:30 Uhr, 6 Termine
VHS, Tagungsraum 301
Seminarunterlagen 13,50 €

Neuried

Orientierungskurs mit eigenem Notebook mit Office 2010

Schritt für Schritt den Computer kennen lernen

Birgit Kurus

501101 € 130,00
Sa, 16.11.13 - 14.12.13
09:00 - 12:00 Uhr, 5 Termine
Realschule Neuried, Ichenheim, Raum 20, Bauteil A, EG
Seminarunterlagen 13,50 €

Orientierungskurs mit Office 2010

Was können Sie mit dem Computer alles machen? Der Orientierungskurs soll Ihnen diese Frage beantworten helfen. Sie haben den Kurs „Erste Schritte“ besucht oder haben vergleichbare Kenntnisse und Erfahrungen bereits gesammelt. Wir werden diesen Themenkreis in aller Kürze anschneiden, wenden uns dann aber gleich den kleinen Anwendungen und Programmen zu, die zu-

sammen mit dem Betriebssystem Windows auf den PC gespielt werden. Über Paint und gelangen wir zu WordPad, der in allen Windows-Versionen enthaltenen einfachen und in ihrem Funktionsumfang reduzierten Form der Textverarbeitung Word.
Sie erhalten eine kurze Einführung in das Arbeiten mit dieserm Programm, so dass der spätere Einstieg in das Office-Paket Word einfacher wird. Danach geht es weiter ins Internet. Mit dem Internet Explorer erkunden Sie erste Webseiten und erhalten gleichzeitig wichtige Informationen über Sicherheit im WorldWideWeb. Bei einem der kostenlosen Anbieter im Netz üben Sie das Versenden von E-Mails.
Zwischendurch nehmen wir uns auch Zeit, einige notwendige und nützliche Funktionen beim Umgang mit dem PC zu erkunden und auszuprobieren: das Ausdrucken von Daten, die Veränderungen der Bildschirmanzeige und die angezeigten Informationen. Wir werfen auch einen Blick auf den Windows-Explorer. Mit diesem mächtigen Programm erforschen wir die Anordnung und Organisation des Rechners, was zum besseren Verständnis des Aufbaus von PC und Software verhilft.
Für die spätere Hilfe und Orientierung werfen wir einen genauen Blick auf das Hilfesystem von Windows.
Selbstverständlich werden die genannten Bereiche nicht umfassend behandelt. Vielmehr sollen die kurzen und punktuellen Einblicke Grundlage für Ihre weiere Beschäftigung mit dem PC sein. In manchen Bereichen ist zur Vertiefung der Kenntnisse der Besuch weiterer Schulungen notwendig.
Zugangsvoraussetzung:
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Kurs „Erste Schritte“ als Einstieg wird empfohlen

Orientierungskurs mit Office 2010

2x mal wöchentlich
Christian Brand
501108 € 91,00
Mo/Do, 14.10.13 - 04.11.13
19:00 - 21:45 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlagen 13,50 €

Orientierungskurs mit Office 2010

Itzel Vicarte
501109 € 91,00
Mi, 06.11.13 - 11.12.13
15:00 - 17:15 Uhr, 6 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Seminarunterlagen 13,50 €

Orientierungskurs mit Office 2010

Joachim Dufner
501110 € 91,00
Do, 28.11.13 - 16.01.14
17:00 - 19:15 Uhr, 6 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlagen 13,50 €

Schutterwald

Arbeiten mit dem PC

Einführung für Ältergewordene
Klemens Hansert
501120 € 91,00
Di, 10.12.13 - 28.01.14
17:00 - 19:15 Uhr, 6 Termine
Schutterwald Mörburgschule, EDV-Raum
Ihr Büroalltag im Heimbüro soll einfacher werden? Dann ist dies Ihr Kurs!
Wir lernen in moderatem Lerntempo mit Übungen welche Raum lassen für individuelle Vertiefung. Kenntnisse im Umgang mit dem Computer sind nicht erforderlich, es gibt keine Altersbeschränkung.
Sie lernen:
- den PC als universelles Arbeitsgerät kennen ohne Berührungsangst
- Texte erstellen, speichern und wiederfinden, verändern und drucken
- den Umgang mit dem Betriebssystem des PC, Ordnerstrukturen anlegen
- und verändern. Dateien sortieren,
- recherchieren im Internet, herunterladen von Daten aus dem Internet,
- drucken von Internetseiten,
- Mails verfassen und versenden.
- Software bestellen zu ermäßigten Preisen als Kursteilnehmer der VHS.

Im Kurs erhalten Sie Musterdateien zu Ihrer eigenen Verwendung.

Facebook Starter

Andreas Müsse
501130 € 44,00
Mo, 07.10.13 - 21.10.13
17:30 - 19:00 Uhr, 3 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Facebook ist kostenlos und einfach zu bedienen, trotzdem sollte einiges beachtet werden. Hierzu gehören sowohl die Facebook-Kontoeinstellungen in Bezug auf Sicherheit, wie auch die Sichtbarkeit der Daten gegenüber den Facebook-Nutzern.
Wir zeigen Ihnen, wie es geht und was Sie beachten sollten
- Anlegen eines Facebook-Profils (falls noch nicht vorhanden)
- Welche Sicherheitseinstellungen sollte man beachten
- Woher und wie bekomme ich Beiträge für meine Seite
- Fans gewinnen
- Informationen an bestimmte Gruppen (Freundeskreis usw.) posten

Firefox und einige interessante Add-Ins

Joachim Dufner
501135 € 39,00
Mo, 18.11.13 - 02.12.13
17:00 - 19:00 Uhr, 3 Termine
VHS, EDV-Raum 307
In diesen Kursen lernen Sie die aktuellsten Versionen des Browsers sowie einige nützliche Add-ons von Firefox kennen. Diese Vielzahl von zusätzlichen Komponenten für diesen Browser macht ihn so interessant. Gleichzeitig bietet er äußerst feine Einstellmöglichkeiten zum Thema Sicherheit und schnell ist er außerdem noch.
Inhalte an den drei Terminen:
- Tabs anlegen und Startseite festlegen
- Lesezeichen anlegen und ordnen
- Herunterladen/Speichern von Dateien
- die verschiedenen Möglichkeiten, Ausdrucke aus einer Webseite vornehmen
- sinnvolle Add-ons auswählen und nutzen

Voraussetzung:
PC-Grundlagenkenntnisse wie sie im Orientierungskurs vermittelt werden.

INDIVIDUELL ZUGESCHNITTENE SCHULUNGEN FÜR IHREN BETRIEB

Der Programmbereich „Berufliche Bildung“ richtet sich insbesondere auch an Firmen, die an einer fundierten Weiterbildung ihrer Mitarbeiter/innen interessiert sind.
Nicht immer entsprechen die ausgewiesenen Kurse in unserem Programmheft Ihrem spezifischen Bedarf.
Wir können Ihnen auf Wunsch gerne mehr bieten. Sollten Sie nicht den Kurstyp oder das fachspezifische Angebot, den Schwierigkeitsgrad oder den entsprechenden Zeitraum finden, der Ihren Vorstellungen entspricht, so wenden Sie sich an uns. Unsere qualifizierten Kursleiter/innen unterrichten Sie auch gern in Kleingruppen.

INHOUSE-SEMINARE

Wenn Sie ein besonderes Problem haben, z. B. Mitarbeiter/innen kurzfristig schulen müssen, so sind wir auch in der Lage, mit fachlich qualifiziertem Personal zu Ihnen zu kommen. Interessierte Firmen können sich mit der Abteilungsleitung „Berufliche Bildung“ in Verbindung setzen, um ein maßgeschneidertes Seminar- oder Kursangebot abzusprechen.

Ihr Ansprechpartner:
Alfred End
Tel.: 0781 9364-235
Fax: 0781 9364-96-235
alfred.end@vhs-offenburg.de

Liebe Kursbesucher,

wagen Sie mit mir gemeinsam den Blick über den Tellerrand!

Ich lade Sie ganz herzlich zur Ausstellung mit Werken von Rainer Zimmermann ein. Und ich kann Ihnen jetzt schon verraten: Das wird eine ganz tolle Sache!

In den Jahren zuvor haben ausschließlich Künstlerinnen und Künstler aus Neuried Einblick in ihr Schaffen gegeben. Bei der achten Auflage der Ausstellung im Rathaus von Altenheim wird erstmals ein Kunstschaffender einer Nachbargemeinde präsent sein: Rainer Zimmermann kommt aus Meißenheim.

Ich freue mich sehr auf seine Malerei, seine Grafik und seine Objekte, die sich alle um florale Strukturen ranken.

Merken Sie sich den 25. Oktober vor – ich versichere Ihnen: Sie werden nicht enttäuscht sein!

Marianne Dörflinger
Außenstellenleiterin Neuried

Internet und E-Mail bequem

Sie möchten das Internet kennen lernen und mit Familie und Freunden per Mail in Verbindung bleiben? Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten im Umgang mit dem Computer sind aber sehr eingeschränkt und Sie wollen sich beim Erlernen eher etwas mehr Zeit lassen? Dann haben Sie mit diesem Kurs den passenden Einstieg gefunden!
Zu Beginn werden wir in einem Überblick kurz das Starten, Herunterfahren, An- und Abmelden und die Funktionstasten ansprechen, bevor wir den Internet Explorer starten und die voreingestellten Seiten auf uns wirken lassen. Wie funktioniert das Internet und wie sind die Seiten miteinander verbunden? Welche Risiken sollten Sie kennen und wie kann man den Gefahren begegnen? Während Sie das Netz über unterschiedliche Seiten erkunden, lernen Sie auch die Funktionen des Internet Explorers kennen. Wie finden Sie Seiten wieder, die Sie gestern oder vor einigen Minuten besucht haben, wie drucken Sie Informationen aus oder wie speichern Sie dauerhaft bestimmte Lieblingsseiten?
Sie suchen und besuchen Seiten mit speziellen Informationen und Angeboten, Sie checken Fahrpläne, Öffnungszeiten und Veranstaltungshinweise und lernen, wie Sie in Online-Shops etwas erwerben können. Auch hier informieren wir Sie über Gefahren und Risiken und wie Sie diese minimieren können.
Parallel dazu wenden wir uns auch der elektronischen Post zu. Die beiden Themen Internet und Mail sind kaum zu trennen: Sie wollen Ihren Bekannten eine tolle Internetseite mitteilen oder erhalten in einer Mail einen Link (diesen Begriff kennen Sie dann schon) auf eine interessante Seite. Sobald Sie im Netz etwas erwerben wollen, benötigen Sie in jedem Fall eine gültige Mailadresse.
Wir legen eine E-Mail-Adresse an, die Sie für die Dauer des Kurses oder auch danach nutzen können.
Inhalte:

- Einstieg ins Internet mit dem Internet Explorer
- Aufruf verschiedener Seiten im Internet
- Kennen lernen der wichtigsten Funktionen und Einstellungen des Internet Explorers wie Favoriten, Startseite, Druckfunktionen, Sicherheits einstellungen
- Suchen von Informationen
- Anlegen einer Mailadresse
- Erstellen und Versenden von Mails
- Anhänge mit Mails versenden, empfangen, speichern, ausdrucken
- Allgemeine Infos und Hinweise zur Sicherheit

Voraussetzung:
Kurs Erste Schritte oder damit vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten

Internet und E-Mail bequem

Schritt für Schritt in der Kleingruppe
Birgit Kurus
501145 € 118,00
Do, 17.10.13 - 28.11.13
09:00 - 11:15 Uhr, 6 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlagen 13,50 €

Internet und E-Mail bequem

Schritt für Schritt in der Kleingruppe
Birgit Kurus
501147 € 118,00
Di, 14.01.14 - 18.02.14
09:00 - 11:15 Uhr, 6 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlagen 13,50 €

Outlook 2010 - Kommunikationszentrale runderneuert

Joachim Dufner
501150 € 40,00
Mo, 11.11.13 - 18.11.13
19:30 - 21:45 Uhr, 2 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Mit der Version 2010 von Outlook hat sich am Aussehen und an der Bedienung des Programms einiges geändert. Die Navigation ist mit Menü- und Buttonleiste möglich, Es gibt durchaus wichtige Gründe, Outlook 2010 zu testen oder umzusteigen, selbst wenn in absehbarer Zeit der Einsatz der Version 2013 geplant ist:

- Verwaltung mehrerer E-Mail-Konten von einer zentralen Stelle
- große Mengen von E-Mail-Nachrichten lassen sich problemlos verwalten
- häufig anfallende Vorgänge können zu Befehlen zusammengefasst werden, die mit nur einem Klick ausgeführt werden können
- leistungsfähigere und bedienerfreundlichere Zeitplanung
- eingängige und gut verständliche Suchfunktion
- Möglichkeiten zur Hervorhebung von E-Mail-Nachrichten

Wir unterstützen Sie beim Kennenlernen der neuen und veränderten Funktionen.
Seminarunterlage 13,50 €

Betriebssystem

Festplattenorganisation

„Wir putzendie Platte!“ - Datenorganisation unter Windows
Joachim Dufner
501135 € 41,00
Fri, 29.11.13 - 18.02.14
17:00 - 19:00 Uhr, 2 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Sie haben viel an Ihrem PC gearbeitet, haben Briefe, Texte, Bilder erstellt und abgespeichert und wollen sie besser strukturieren, aufräumen, löschen? Mit Hilfe des Windows Explorers entdecken Sie die Inhalte Ihrer Festplatte und lernen, sich dort zu bewegen, Gespeichertes wiederzufinden und eine Ordnerstruktur aufzubauen, die Ihrem Nutzungsverhalten entspricht. Wir zeigen Ihnen, wie Sie ausgewählte Daten auf andere Speichermedien sichern (mobile Festplatten oder USB-Sticks mit ausreichender Größe). Dies kann durch einfaches Kopieren mit dem Explorer geschehen oder mit bestimmten frei zugänglichen Zusatzprogrammen.
Nach diesem Kurs finden Sie sich besser auf Ihrem Computer zurecht und finden auch scheinbar „verlorene“ Dateien wieder. Gleichzeitig lernen Sie den Einsatz der veränderten Suchfunktion unter Windows 7.
Zugangsvoraussetzung:
Orientierungskurs oder entsprechende Grundkenntnisse am PC

Computer4Kids

Computer4Kids

Kinder und Jugendliche , ohne oder mit sehr geringen Kenntnissen zur Funktionsweise eines Multimediacomputers, können auf spielerische Weise Bestandteile und Funktion eines PCs sowie Grundlagen der Programme Word, Excel, Paint und des Internets kennen lernen. Mit Word werden Briefe, Einladungen, Poster und Visitenkarten erstellt, der Umgang mit Grafiken, Cliparts und der Einsatz eines Zeichenprogrammes geübt. Mitzubringen sind Papier, Stifte und wenn möglich ein USB Stick.

Computer4Kids
von 8-10 Jahren
Itzel Vicarte
501180 € 68,00
Mo-Mi, 28.10.13 - 30.10.13
14:00 - 16:30 Uhr, 3 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Schutterwald

Computer4Kids
von 8-10 Jahren
Itzel Vicarte
501182 € 68,00
Do/Fr/Sa, 02.01.14 - 04.01.14
13:00 - 16:00 Uhr, 3 Termine
Schutterwald Mörburgschule, EDV-Raum

Office 2013 - Umstieg

Microsoft hat viele der Kritikpunkte an der Version 2007 bei den beiden Nachfolgern behoben. Die reine Fokussierung auf die verschiedenen Symbolleisten wurde aufgehoben und die Zusammensetzung der Symbolgruppen verbessert. In der aktuellen Version 2013 wurden noch einmal einige optische Veränderungen vorgenommen und naürlich auch der Funktionsumfang erweitert.

UmsteigerInnen von älteren Versionen fällt der Umstieg nun insgesamt leichter.
Wir wollen Ihnen helfen, mit der damit zusammen hängenden neuen Arbeitsweise noch schneller und ohne große Verzögerungen zurecht zu kommen. In den beiden wichtigsten Anwendungen Word und Excel machen wir Sie mit der neuen Systematik bekannt und vertraut, indem häufige Aufgaben und Anwendungssituationen mit den neuen Programmversionen bearbeitet werden.
Zugangsvoraussetzung:
Gute Kenntnisse in Microsoft Word und Excel

Office 2013 - Umstieg
Word, Excel
Joachim Dufner
501160 € 92,00
Mo,Di, 21.01.14 - 04.02.14
18:00 - 21:00 Uhr, 3 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Seminarunterlage 16,50 €

Office 2013 - Umstieg
Word, Excel
Joachim Dufner
501165 € 92,00
Do, 10.10.13 - 24.10.13
18:00 - 21:00 Uhr, 3 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Seminarunterlage 16,50 €

Bildungsprämie

Sie wollen beruflich weiterkommen und möchten sich weiterbilden? Sie haben schon einen Kurs oder Lehrgang gefunden, den Sie sich so aber nicht leisten können? Oder Sie möchten zum Thema Weiterbildungsangebote beraten werden? In jedem Fall sind Sie bei der Bildungsprämie richtig.

Seit Dezember 2008 zahlt sich Weiterbildung auch im wörtlichen Sinn aus - mit der Bildungsprämie. Denn wenn Sie einen Kurs, einen Lehrgang oder ein Seminar besuchen, um im Beruf ein Stück voran zu kommen, erhalten Sie einen Prämiengutschein - es gibt also Bares vom Staat. Der Prämiengutschein kann für Sie bis zu 500,- Euro wert sein.

Bringen Sie zum Beratungsgespräch alle wichtigen Unterlagen mit (Lichtbildausweis, Einkommensteuerbescheid oder letzte Lohnabrechnung und, sollten Sie kein EU-Bürger sein, eine gültige Aufenthaltserlaubnis). Zur Vorbereitung auf den Termin überlegen Sie bitte, welche Weiterbildung Sie machen möchten.

Grundsätzlich gilt: Erst beraten lassen, dann anmelden!

Förderbedingungen

Bedingung für den Erhalt eines Prämiengutscheins ist, dass man durchschnittlich mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig ist und das zu versteuernde Jahreseinkommen die Grenze von 20.000 Euro nicht übersteigt (bei gemeinsamer steuerlicher Veranlagung: 40.000 Euro). Wer eine Weiterbildungsmaßnahme in Anspruch nimmt, bekommt im Rahmen der Bildungsprämie einen Prämiengutschein, der die Hälfte der Weiterbildungskosten bis maximal 500 Euro abdeckt.

Ihr Ansprechpartner:
Benjamin Köhler
Tel.: 0781 9364-224, Fax: 0781 9364-96-224
benjamin.koehler@vhs-offenburg.de

» Zahlt sich aus: **Die Bildungsprämie**

Die Förderkriterien werden bei einem Beratungsgespräch individuell geprüft. Dieses Gespräch ist eine formale Voraussetzung für eine Förderung.

Was wird gefördert?

Die Bildungsprämie fördert grundsätzlich Weiterbildungsmaßnahmen, die für die Ausübung der aktuellen oder zukünftigen beruflichen Tätigkeit relevant sind, die wichtige Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt und Kompetenzen erweitern. Dies reicht vom Lehrgang für ein PC-Programm über Kompakt-Sprachkurse bis hin zu fachspezifischen Fortbildungen, wie etwa einem Grundlagenkurs für Existenzgründer.

Ob eine Maßnahme unter die Förderfähigkeit fällt, erfahren Sie über die Hotline: 0800- 2623 000 oder im persönlichen Beratungsgespräch in ihrer Beratungsstelle.

Wer wird gefördert?

Erwerbstätige in verschiedenen Formen, Angestellte, Selbständige, mithelfende Familienangehörige und Berufsrückkehrer/innen.

Nicht gefördert werden:
- Frauen und Männer, die ALG I oder ALG II erhalten
- Frauen und Männer, die Anspruch nach dem AFBG (Meister-Bafoeg) haben
- Frauen und Männer ohne Arbeitserlaubnis für Deutschland
- Schülerinnen und Schüler sowie Auszubildene, Studierende oder Rentner/innen und Pensionäre

Bundesministerium für Bildung und Forschung
ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland
EUROPÄISCHE UNION

Hohberg

Office 2010 - Fit für Alltag und Beruf

Wolfgang Seitz

501190 € 54,00
Fr, 15.11.13 - 06.12.13
15:00 - 17:15 Uhr, 4 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt II, EDV-Raum
Mit den Microsoft Office Programmen Word, Excel und PowerPoint können Sie viele EDV-Aufgaben im privaten und beruflichen Bereich erledigen. Sie erlernen und vertiefen in dem Kurs anhand vieler praktischer Übungen die wesentlichen Funktionen und erhalten Tipps für den effektiven Einsatz dieser Programme.

Word 2010 Grundstufe

Wer von Textverarbeitung spricht, meint fast immer Word. In der Version 2010 ist die Bedienung der Software mit all ihren Funktionen und Möglichkeiten nicht einfacher geworden. Dennoch fällt der Einstieg leicht. Ein erster Beispieltext ist schnell aufgerufen und kann verändert werden. Es werden einzelne Zeichen und ganze Absätze mit unterschiedlichen Eigenschaften belegt, das verändern von Seiteneigenschaften wie Ränder und Spalten geben dem Dokument ein ganz anderes Aussehen.
Wir zeigen Ihnen die wesentlichen Funktionen von Word, so dass Sie einfache Dokumente sicher erstellen können. Manche Funktionen werden in den einfachen Ausprägungen gezeigt und geübt, andere nur vorgestellt.
Der Besuch dieses Kurses soll Sie in die Lage versetzen, die Routineaufgaben mit Word im beruflichen und privaten Umfeld zu meistern. Gleichzeitig bildet er die Grundlage für die fortgeschrittenen Funktionen der Textverarbeitung.
Im Einzelnen werden folgende Themen behandelt:
- Kennen lernen der Arbeitsoberfläche
- Grundlagen der Textverarbeitung
- Texte überarbeiten und korrigieren
- die Hilfefunktion von Word
- Absatz- und Zeichenformatierung, Seitenformat
- Tabulatoren, Nummerierung und Aufzählungszeichen
- Rahmen, Linien, Schattierungen
- Datum, Uhrzeit, Sonderzeichen
- Einfache Kopf- und Fußzeilen
- Grundlagen Formatvorlagen
- Einfache Grafiken und Tabellen
- Einfaches Suchen und Ersetzen
- Anwenden der Rechtschreib- und Grammatikprüfung
- Drucken mit Word

Zugangsvoraussetzung:
Kurs Orientierungskurs bzw. entsprechende Grundkenntnisse sowie Grundlagenkenntnisse in Windows

Word 2010 Grundstufe

Christian Brand

501210 € 75,00
Do, 14.11.13 - 12.12.13
19:15 - 21:45 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlage 13,50 €

„Durch Kinderyoga ist meine Tochter gelassener und hat ein viel besseres Körpergefühl."

Leonie & Claudia Diehl

Viele Gesundheitsangebote für Kinder und Jugendliche bieten einen perfekten Ausgleich zum Schulalltag.

Word 2010 Grundstufe

Itzel Vicarte

501211 € 75,00
Do, 23.01.14 - 20.02.14
17:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlage 13,50 €

Word Fachstufe

Christian Brand

501221 € 91,00
Di, 15.10.13 - 19.11.13
19:00 - 21:45 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Sie verfügen über die Fertigkeiten in der Bedienung von Word wie sie im Grundlagenkurs vermittelt wurden und möchte nun einige Funktionen der Software genauer oder vollständig kennen lernen und benutzen. Wir haben bei der Auswahl der Themen den Fokus auf die Anforderungen im Arbeitsumfeld gelegt, wobei auch in diesem Kurs keine vollständige Bearbeitung aller Funktionen und Befehle möglich ist.
Ausgewählte Inhalte:
- Erweiterte Optionen bei Nummerierungen und Aufzählungen
- Dokument- und Formatvorlagen
- Serienbriefe (verschiedene Quellen, Abfragen, Ausgabevarianten)
- Vorlage für Geschäftsbrief (Beispiel)
- Suchen und Ersetzen (fortgeschrittene Techniken und Kürzel)
- Grafische Gestaltungsmöglichkeiten und Grafiken
- Tabellen, einfache Formulare

Voraussetzung:
Kenntnisse der in der Grundstufe vermittelten Inhalte.
Seminarunterlage 13,50 €

Word - Serienbriefe

Birgit Kurus

501250 € 45,00
Mo, 18.11.13 - 02.12.13
17:30 - 19:00 Uhr, 3 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Serienbriefe sind mit die anspruchvollsten Produkte, die innerhalb der Textverarbeitung erstellt werden. Die Vielzahl von Quellen für die Speicherung der Ursprungsdaten und die beinahe unerschöpflichen Gestaltungsmöglichkeiten und Abfragevarianten machen diese Technik zu einer eigenen Wissenschaft.
Als versierte/r Anwender/in von Word kennen Sie die grundsätzliche Funktionsweise der Erstellung von Seriendokumenten. Wir werden diese ganz kurz rekapitulieren, bevor im Anschluss auf die vielfältigen Varianten eingegangen wird.
Inhalt:
- Funktionsweise von Serienbriefen
- Serienbriefe mit Word-Steuerdateien

- Seriendruckfunktionen (Briefe und Etiketten)
- Abfragemöglichkeiten zur Inhaltssteuerung
- Excel als Datenquelle

Vorkenntnisse:
- sichere Anwendung von Word im täglichen Arbeitsumfeld

Seminarunterlage 12,00 €

Word - Briefgestaltung

Birgit Kurus

5012560 € 37,00
Sa, 25.01.14, 09:00 - 13:00 Uhr, 1 Termin
VHS, EDV-Raum 305

Die einfache Bedienung aktueller Textverabeitungsprogramme scheint die korrekte Briefgestaltung in den Hintergrund zu rücken. Obwohl alle in den DIN Normen festgelegten Vorgaben in Vorlagen für Dokumente abspeicherbar sind, fehlt häufig entweder das technische Wissen zur Anlage solcher Vorlagen oder die geanue Kenntnis dieser Formvorschriften. Meist sind es sogar beide Faktoren.
In diesem Seminar lernen Sie die Gestaltung von Dokumentenvorlagen für unterschiedliche Geschäftsdokumente und den formalen Hintergrund. Beispiele für Vordrucke enthält die Schulungsunterlage, auf deren Grundlage Sie eigene Dokumente erstellen.

Vorkenntnisse:
- sichere Anwendung von Word im täglichen Arbeitsumfeld

Seminarunterlage 07,00 €

Excel 2010 Grundstufe

Anwendung der Tabellenkalkulation und Erlernen der Bedienung der Software durch praxisnahe Übungen

Inhalte:
- prinzipielle Funktionsweise einer Tabel lenkalkulation
- Kennen lernen der Programmoberfläche und Elemente
- erste Tabellen und Formeln
- Markiertechniken
- Einteilen und Variieren des Tabellenblatts
- Kopieren / Verschieben / Reihungen
- Einführung in relative und absolute Bezü ge in Formeln
- grundlegende Tabellengestaltung
- grundlegende Seitengestaltung und Druckfunktionen

Voraussetzung:
Kurs Erste Schritte oder vergleichbare Kenntnisse; Windows-Grundlagen

Hardware Software Netzwerke Support Seminare Service
IT die fruchtet
office com GmbH
Beratung - die fruchtet.
Ja, wir möchten verkaufen, aber nur, was Sie wirklich benötigen.
Heinrich-Hertz-Straße 12 | 77656 Offenburg
(direkt neben Papier Fischer im Industriegebiet OG West)
Telefon 0781 991666 | Fax 0781 991677
www.officecom-gmbh.de

Excel 2010 Grundstufe

Joachim Dufner

501310 € 75,00
Di, 01.10.13 - 12.11.13
16:30 - 18:30 Uhr, 6 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Seminarunterlage 13,50 €

Excel 2010 Grundstufe

Andreas Müsse

501311 € 75,00
Mi, 13.11.13 - 11.12.13
18:30 - 21:00 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlage 13,50 €

Excel 2010 Grundstufe

N. N.

501312 € 75,00
Mo, 02.12.13 - 20.01.14
19:15 - 21:45 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlage 13,50 €

Excel 2010 Grundstufe

zweimal wöchentlich Mo+Di
Wolfgang Langecker

501314 € 75,00
Mo, 10.02.14 - Di, 18.02.14
18:30 - 21:30 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlage 13,50 €

Excel 2010 Fachstufe

Joachim Dufner

501313 € 91,00
Mi, 04.12.13 - 22.01.14
19:15 - 21:30 Uhr, 6 Termine
VHS, EDV-Raum 307

Erweiterung und Festigung der in der Grundstufe erworbenen Kenntnisse und das Erlernen folgender zusätzlicher Inhalte:
- Vertiefung Zahlenformate
- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- Wiederholung relative / absolute Bezüge
- Verwendung von Namen in Formeln
- Zellen duplizieren, differenziertes Einfügen und Transponieren
- Daten auswerten mit Excel-Datenbankfunktionen
- Erweiterte Druckfunktionen und Bildschirmansichten
- Arbeiten mit mehreren Tabellenblättern
- Schützen von Mappen und Tabellen
- Erstellen von Diagrammen mit dem Assistenten

Zugangsvoraussetzung:
Kenntnisse der in der Grundstufe vermittelten Inhalte.
Seminarunterlage 13,50 €

PowerPoint 2010 Weekend

Andreas Müsse

501400 € 104,00
Fr, 17.01.14, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa, 18.01.14, 09:00 - 16:30 Uhr
So, 19.01.14, 09:00 - 12:00 Uhr
3 Termine
VHS, EDV-Raum 307

Das Präsentationsprogramm PowerPoint ist nach wie vor die klassische Software für Präsentationen jeder Art: für eine schnelle Information ebenso geeignet wie für aufwändige und vielschichtige Bildershows mit multimedialen Inhalten. Meist dient PowerPoint als Unterstützung für einen Vortrag, jedoch auch als permanente Informationsplattform auf Messen oder Veranstaltungen.
In diesem Seminar lernen Sie die grundlegende Funktionsweise und Handhabung des Programms. Welche Idee, welche Vorteile hat die Nutzung von PowerPoint selbst für eine Präsentation mit nur wenigen Folien.
Einfache Folien mit Grafiken, Texten und schematischen Darstellungen werden erstellt und die Präsentationen zusammen mit Hilfsmitteln wie Notizen und Handzetteln ausgedruckt.
In dem Wochenendseminar beschränken wir uns auf den ersten Einsatz und die Erstellung einfacher Präsentationen mit einigen wenigen Hinguckern. Sie erhalten aber auch einen Überblick auf die Leistungsfähigkeit von PowerPoint.
Ziel:
Bildschirmpräsentationen auf Basis vorhandener Daten erstellen können
Inhalte:
- Benutzeroberfläche und Funktionen
- Präsentationstechniken
- Erstellen von Folien und Vortragsunterlagen anhand von Texten und Grafiken
- Gestalten von elektronischen Bildschirmpräsentationen
- Verknüpfen mit anderen Anwendungen

Zugangsvoraussetzung:
Orientierungskurs oder entsprechende Grundkenntnisse und Grundkenntnisse in Windows, Word und Excel
Seminarunterlage 13,50 €

Programmierung

HTML & CSS Grundlagen

Werner Gutmann

501550 € 83,00
Fr, 08.11.13 - 22.11.13
18:00 - 21:30 Uhr, 3 Termine
VHS, EDV-Raum 305

HTML (HyperTextMarkupLanguage) ist die Sprache des Internet. Jede WWW-Seite im Internet basiert auf HTML. Mit „reinem HTML" versteht Sie jeder Browser! Wenn die gängigen Baukastensysteme der Internet-Provider Ihren Anforderungen nicht mehr genügen, werden Sie an den Grundlagen des HTML nicht mehr vorbei kommen. Mit den Cascading Style Sheets (CCS) gelingt ein einheitliches Aussehen des Webauftritts. So werden den unterschiedlichsten Elementen immer gleiche Formatierungsregeln zugewiesen, ganz so wie mit einer Format- oder Dokumentvorlage in Word.
In diesem Kurs lernen Sie mit Hilfe einfacher Werkzeuge solche Seiten zu erstellen. Die notwendige Software haben Sie bereits auf Ihrem PC zu Hause - ein einfacher Texteditor (z. B. Notepad) genügt, wenngleich für komplexere Projekte ein spezielles Programm unabdingbar ist.
Inhalte:
- Was ist HTML?
- Aufbau eines HTML-Dokumentes
- Gestaltung von Text und Grafiken
- lokale und globale Links
- Aufbau von Tabellen und Formularen
- Layoutgestaltung mit floating div

Voraussetzung:
Grundlagenkenntnisse und sicherer Umgang mit Windows
Gute Kenntnisse des Internets und dessen Funktionsweise

Dynamische Webseiten erstellen

PHP & MySQl

Werner Gutmann

501555 € 145,00
Sa, 05.10.13 - Sa, 19.10.13
09:00 - 17:00 Uhr, 3 Termine
VHS, EDV-Raum 307

PHP und MySQL sind das ideale Gespann zur Verwaltung dynamischer Webseiten. Selbst bei den preisgünstigen Paketen der Internet-Provider stehen die beiden Bausteine meist kostenfrei zur Verfügung.
PHP ist leicht zu erlernen und bietet trotzdem ausreichende Funktionen für anspruchsvolle Projekte.
Ähnliches gilt für das relationale Datenbanksystem MySQL.
Der Kurs richtet sich an PHP/MySQL-Einsteiger und vermittelt Grundlagen zu den Sprachelementen und Kontrollstrukturen von PHP. Ein Beispielprojekt zeigt die Formularverarbeitung und Validierung mit Anbindung einer MySQL-Datenbank.
Inhalte:
- Die wichtigsten Sprachelemente und Funktionen von PHP
- MySQL-Administration, SQL-Abfragen
- Programmiertechniken und Beispielprojekte
- Programmierung von Benutzerfunktionen
- SQL-Abfragen zur Aktualisierung verknüpfter Tabellen
- Programmierung von PHP-Klassen

Voraussetzung:
Zu Übungszwecken ist der Zugang zu einem WebServer mit PHP und MySQL sinnvoll. Grundkenntnisse in einer Programmiersprache sollten vorhanden sein, ebenso Kenntnisse über die Werkzeuge zur Datenübertragung im Internet (FTP)

Fotografie

i Grundlagenkurse Digitale Fotografie

Die Grundlagenkurse zur Digitalen Fotografie richten sich an Teilnehmende, die sich noch nicht mit der (Digital-) Fotographie näher beschäftigt haben und mit ihrer eigenen Kamera bessere Bilder machen und bewusster fotografieren wollen.
Im Kurs werden die Funktionen der Digitalkamera erörtert, die bereits bei einem Einstiegsmodell einer Kompaktkamera vorhanden sind. Selbstverständlich können wir hier nicht alle vorhandenen Kameras im Einzelnen erklären, besprechen und zeigen. Die Menüs und die darin verwendeten Begriffe und Funktionen ähneln sich aber, so dass Sie mit entsprechenden Hinweisen die jeweiligen individuellen Lösungen Ihres Kameramodells ergründen und erfahren können.
Es werden allgemeine fotographische Fragen beantwortet und deren Auswirkungen auf die (Digital)-Fotographie. Dazu gehören der Weißabgleich, ISO Einstellungen, Unterschiede von digitalem und analogem Zoom, Zusammenhang von Bildgröße, Pixelzahl des im Gerät verbauten Bildsensors und der angestrebten Ausgabegröße eines Motivs auf Papier, Blende und Tiefenschärfe. Die Bildgestaltung wird wie die Blitztechnik kurz angerissen.
Damit legen wir die Grundlagen für die individuelle und ambitionierte Beschäftigung mit dem Hobby Digitalfotografie sowie dem Besuch der Aufbaukurse mit der Spiegelreflexkamera.
Abhängig vom jeweiligen Kursleitenden werden noch unterschiedliche weitere Schwerpunkte gesetzt, die Sie bitte aus den nachfolgenden Kursbeschreibungen entnehmen.
In allen Grundlagenkursen wird die Theorie mit praktischen Übungen vermittelt.
Bitte mitbringen: Eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung

Digital Fotografieren

Gemeinsam wird fotografieren gegangen, um das Wissen praktisch umzusetzen. Rund um das Kulturforum gibt es eine Vielzahl von möglichen Motiven, um die verschiedenen Themen praktisch zu erfahren. Danach werden die Bilder besprochen (ca. 1 Std) und ggf. noch Tipps für den Bildaufbau gegeben. Die Art der Kamera, die Sie besitzen, spielt keine Rolle.

Digital Fotografieren

Günther Berthold

501600 € 46,00
Mi, 13.11.13 - 04.12.13
17:30 - 19:45 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 101
Bitte mitbringen: Eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung

Digital Fotografieren

Günther Berthold

501602 € 46,00
Fr, 21.02.14 - 22.02.14
17:30 - 20:30 Uhr, 2 Termine
VHS, Seminarraum 101
Bitte mitbringen: Eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung

Schutterwald

Digitale Fotopraxis

Klemens Hansert

501610 € 46,00
Mi, 27.11.13 - 15.01.14
17:30 - 19:00 Uhr, 6 Termine
Schutterwald, Alte Schule, Klassenzimmer - Zugang über Parkplatz Treff-Supermarkt
Workshop für alle die bessere Fotos machen wollen.
Bitte bringen Sie Ihre Kompaktkamera oder Spiegelreflex, die Bedienungsanleitung und Ihre Fragen mit. Wir erarbeiten Antworten und Lösungen.
Wir sind von 6 Kursterminen auf 4 Exkursionen und Praxisetappen mit der Gruppe unterwegs. Sie lernen dabei Zusammenhänge von Blende und Verschlusszeit kennen, Fotos zu gestalten und zu beurteilen dabei den richtigen Bildausschnitt festzulegen und auf Störfaktoren zu achten.
Sie lernen an praktischen Beispielen in den Themenfeldern:

- Makrofotografie: fotografieren von Miniaturen, Goldschmuck, Kerzenlicht, Staubgefäßen von Blumen - im Blickfeld eine selbstgestaltete Glückwunschkarte.
- Reisefotografie: fotografieren in der Landschaft, mit Zoom- und Weitwinkeleinstellung, auch Panorama-Aufnahmetechnik. Welches Fotozubehör zur Reise? Wie erhalte ich von meinem schönsten Reisefoto ein Poster?
- Architekturfotografie und Innenräume: fotografieren vor Ort, im Innenraum einer Kirche oder Museum, mit und ohne Blitz. Wie fange ich das Flair und die architektonische Aussage ein?
- Gruppen und Portraitfotografie: fotografieren von Menschen, auch im Gegenlicht, mit indirektem Blitz, mit Zubehör wie Weichzeichner, Aufheller, Stativ. Was ist die Schokoladenseite im Portrait?
- Bewegte Objekte/Sportaufnahmen: fotografieren von Wasser, am Wasser, Spiegelungen. Wie banne ich den quirligen Enkel auf ein Foto?
- Nachtfotografie: fotografieren beim Ausflug in die nachtblaue Stadt, Dämmerung, die Blaue Stunde, fließender Straßenverkehr, beleuchtete Gebäude, ungewöhnliche Blickwinkel. Was ist wichtig für die Bildaussage?

Nach diesem Kurs haben Sie Ihr Auge geschult für bessere Bilder!

Digital Fotografieren Spiegelreflexkamera

Stephan Frank Schieni

501620 € 83,00
Mo, 14.10.13 - 18.11.13
18:00 - 20:15 Uhr, 5 Termine
VHS, Seminarraum 101
Sie haben eine Spiegelreflexkamera und fotografieren nur mit der Vollautomatik. Mit diesem Kurs wollen wir Ihnen die zusätzlichen Möglichkeiten Ihrer Kamera zeigen.
Die Grundlagen wurden im Grundkurs Digitale Fotografie gelegt. Die Begriffe und die technische Bedeutung von ISO, Blende, Tiefenschärfe sind Ihnen bekannt. Nun werden wir mit diesen einzelnen Faktoren „spielen“, sie bewusst miteinander kombinieren und dazu das zusätzliche Element der Aufnahmezeit einfügen.
Die Themen Bildgestaltung und zusätzlich die Optionen durch Wechselobjektive erhalten damit eine zusätzliche Bedeutung. Die Unterschiede von eingebautem oder zusätzlichem Blitz werden besprochen und beispielhaft gezeigt, sind allerdings nicht Thema spezieller praktischer Übungen.
Wie in den Grundlagenkursen werden die Lernziele durch eigene Erfahrungen während des Kurses erarbeitet und besprochen. Dies bedeutet aber auch, dass Sie die Zeit zwischen den einzelnen Terminen für gezielte eigene Fotosessions nutzen sollten, in denen Sie die jeweils besprochenen Themen umsetzen.

Digital Fotografieren Spiegelreflexkamera

Aufbaukurs

Stephan Frank Schieni
501624 € 83,00
Mo, 13.01.14 - 10.02.14
18:00 - 20:15 Uhr, 5 Termine
VHS, Seminarraum 101
Aufbauend auf die Grundlagenkurse werden die Themen vertieft. Bildgestaltung, Kamerastandort - hier auch die Frage: Wann und warum Stativ?, Motivauswahl und das Einsatzgebiet verschiedener Wechselobjektive werden noch eingehender besprochen. Die Auswirkungen verschiedener Einstellungen auf das Bildergebnis werden erklärt. Die Blitz- und Filtertechnik wird genauer erläutert, nachdem sie im Grundlagenkurs Spiegelreflexkamera nur angerissen wurde.
Das Gelernte wird in praktischen Übungen ausprobiert und die Ergebnisse beispielhaft besprochen.
Bitte mitbringen: Eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung

Hohberg

Grundkurs Digitale Spiegelreflexkamera

Sibylle Estenfeld
501626 € 74,00
Mi, 06.11.13 - 20.11.13
19:00 - 21:45 Uhr, 3 Termine
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal
Wer seine digitale Spiegelreflexkamera besser kennen lernen möchte, ist in diesem Grundkurs genau richtig. In einer Kleingruppe wird der Aufbau, die Funktion und die richtige Handhabung der Kamera aufgezeigt, erarbeitet und ausprobiert. Auf Fragen der TeilnehmerInnen wird eingegangen.

Digitale Bildbearbeitung

Fotoalbum selbst gestalten

Mit den digitalen Erinnerungsfotos und einem der zahlreichen Webdienste kann im Handumdrehen ein attraktives Fotoalbum mit persönlicher Note entstehen - und das zu einem äußerst attraktiven Preis. Es sind ideale Geschenke und das lästige Einkleben und Beschriften der Fotos ist auch schon erledigt.
Inhalte: Erforderliche Einstellungen im Fotobuchprogramm - Entwurf des Fotobuches mit Hilfe des Fotobuch-Assistenten - Wahl der Buchgröße und des Einbandes mit Titelgestaltung - Layouts und Hintergründe der Buchseiten - Bildgröße, Bildlage und Bilddrehung - Einsatz des Texteditors für Überschriften und Bildtexte - Bildverbesserung mit dem integrierten Bildbearbeitungseditor - Fertigstellung des Buches für den Druck
Grundkenntnisse im Umgang mit Windows und Textverarbeitung sind von Vorteil.
Alle Teilnehmenden in diesem Kurs erhalten einen Gutschein von 26,95 € für ein Fotobuch von CEWE.

Fotoalbum selbst gestalten -

Digitale Druckdienste im Internet nutzen

Klemens Hansert
5016320 € 44,00
Do, 14.11.13 - 05.12.13
17:00 - 19:00 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Fotoalbum selbst gestalten -

Digitale Druckdienste im Internet nutzen

Klemens Hansert
5016321 € 44,00
Mi, 22.01.14 - 12.02.14
18:00 - 20:00 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Digitalfotos mit Picasa

Picasa ist ein kostenloses Programm von Google zur Verwaltung und Bearbeitung digitaler Bilder. Die Stärke des Programms liegt in den den Funktionen zum Organisieren und Verwalten einer Vielzahl von Fotos. Hinzu kommen wichtige Funktionen zur grundlegenden Bildbearbeitung. Das Programm glänzt durch eine klare Bedienung und die Beschränkung auf die notwendigen Werkzeuge, um bei der schnell anwachsenden Zahl digitaler Bilder den Überblick zu wahren.
Inhalte:

- die Grundeinstellungen von Picasa zeigen (Ordnerüberwachung, PErsonenerkennung)
- Bilder in die Datenbank importieren
- Navigieren in den Bildersammlungen
- Einfache Bildbearbeitung (Beschneiden, Helligkeit, Rote Augen entfernen)
- Organisieren der Bilder (Schlagwrte eingeben, Personenerkennung, Geotags)
- Fotos drucken
- Erstellen einer Diashow und eines Films aus den ausgewählten Bildern
- Fotos online veröffentlichen

Voraussetzung:
EDV-Grundkenntnisse

Digitalfotos mit Picasa verwalten und bearbeiten

Joachim Dufner
501640 € 43,00
Do, 10.10.13 - 24.10.13
09:30 - 11:45 Uhr, 3 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Digitalfotos mit Picasa verwalten und bearbeiten

Joachim Dufner
501642 € 43,00
Mi, 27.11.13 - 09.12.13
19:00 - 21:15 Uhr, 3 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Digitalfotos mit Picasa verwalten und bearbeiten

Joachim Dufner

501643 € 43,00
Mo, 20.01.14 - 03.02.14
19:00 - 21:15 Uhr, 3 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Hohberg

Digitalfotos mit Picasa verwalten und bearbeiten

Wolfgang Seitz

501645 € 31,00
Fr, 18.10.13 - 25.10.13
15:00 - 17:15 Uhr, 2 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt II, EDV-Raum

Picasa ist ein kostenloses Programm von Google zur Verwaltung und Bearbeitung digitaler Bilder. Die Vielseitigkeit und einfache Handhabung machen dieses Programm auch für Nichtfachleute benutzerfreundlich. Mit Picasa können Sie Ihre Bilder nach Ereignissen sortieren, Fotoalben erstellen, Diaschows anspruchsvoll gestalten und auch Fotos im Internet als Webalben zur Verfügung stellen. Sie können Ihre Bilder bearbeiten und nachbessern: rote Augen entfernen, Bilder drehen oder Bildausschnitte festlegen.
Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

Photoshop / InDesign

Mit Adobes Creative Suite erhalten Sie bereits in der Standardversion die Mercedesausführungen für Layout (InDesign), Bildbearbeitung (Photoshop) und Illustration (Illustrator) plus das Werkzeug für die Weitergabe an die Druckvorstufe (Acrobat Pro/Distiller). Jedes der drei Programme kann auch druckfertige Dateien generieren.
So richtig interessant wird aber erst das gute Zusammenspiel der ein einzelnen Komponenten. Die Spezialprogramme als Vorarbeiter und der Feinschliff in InDesign schon deshalb, weil fast immer neben den grafischen Elementen viel und präzise mit Text in allen Varianten gearbeitet werden muss.

Photoshop - Einstieg in die professionelle Bildbearbeitung

Susanne Gaede

501650 € 120,00
Di, 15.10.13 - 19.11.13
19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 305

In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf die „fotografischen“ Gestaltungstechniken von Photoshop. Im Mittelpunkt der praktischen Übungen stehen die Veränderung von Helligkeit, Kontrast und Gradation, Farbbalance und Farbkorrektur, selektive Bildbearbeitung und weitere Funktionen. Dabei werden für das Verständnis und Einordnung der Bildbearbeitung wichtige Grundlagen wie beispielsweise der Zusammenhang von Bildauflösung, Bildqualität, Dateigröße und Farbinformation erläutert.
Inhalte:

- Einfache Auswahlwerkzeuge
- Ebenen und Masken
- Bildausschnitt wählen und freistellen
- Fotomontagen erstellen
- Vektorobjekte, Pfade und Text
- Ausgabe der erstellten Objekte

Voraussetzung:

- Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows
- Zugang zu einem System mit Photoshop zu Übungszwecken

Softwarebasis ist die Creative Suite 6.
Seminarunterlage 16,00 €

Photoshop - Weitere Werkzeuge und Kniffe

Susanne Gaede

501654 € 120,00
Di, 26.11.13 - 07.01.14
19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Die ersten Schritte mit Photoshop liegen hinter Ihnen und mit den gelernten und geübten Verfahrensweisen können Sie bereits korrigierend und manipulierend auf die Bil-

FAHR·GROß INDETZKI §
Rechtsanwälte Fachanwälte

77654 **Offenburg** Weingartenstraße 19a
Telefon 0781/93370 Fax 0781/933733

77694 **Kehl** Weststraße 26
Telefon 07851/708982 0 Fax 07851/7089823 3

info@anwaltskanzlei-fahr.de • www.anwaltskanzlei-fahr.de

RA **Markus Groß**
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Fachanwalt für Insolvenzrecht

RA **Joachim Indetzki**
Fachanwalt für Familienrecht
Fachanwalt für Medizinrecht

Rain **Karen Baas**

RA **Dominic Schillinger**
Fachanwalt für Miet- und Wohneigentumsrecht
Fachanwalt für Verkehrsrecht

RA **Michael Walther**
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Mediator

RA **Alexander Kofler**

der einwirken. In der Fortsetzung lernen Sie nach Wiederholung und Vertiefung bereits vorgestellter Werkzeuge einige Funktionen von Photoshop kennen, die mit der traditionellen Bildbearbeitung weniger zu tun haben, die aber sehr interessante und vielfältige Anwendungsmöglichkeiten ermöglichen.
Inhalte:
- Kurze Wiederholung (Werkzeuge, Masken, Farbkorrekturen)
- Weitere Optionen zu den Werkzeugen
- Einfache Vektorgrafiken, Pfade und Texte
- Smartobjekts, Filter und Effekte
- Erste Animierte gif's
- Praktische Aktionen - automatisierte Abläufe in Photoshop

Voraussetzung:
- Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows
- Kenntnisse von Adobe Photoshop, die denen der im Basiskurs vermittelten Inhalten entsprechen
- Zugang zu einem System mit Photoshop zu Übungszwecken

Softwarebasis ist die Creative Suite 6.
Seminarunterlage 16,00 €

InDesign - Einstieg ins Profilayout

Ann-Cathrin Krämer

501670 € 120,00
Do, 07.11.13 - 05.12.13
19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Innerhalb dieses Kurses mit InDesign produzieren wir eine kleine Informationsbroschüre mit unterschiedlichen grafischen Elementen. Die einzelnen Teile sind bereits als Vorlagen vorhanden (Textbeiträge, Grafiken, Bilder) und sollen nun mit Hilfe von InDesign ansprechend „gesetzt" werden.
Zum Abschluss wird eine PDF direkt aus InDesign generiert, die für die Druckvorstufe geeignet wäre. Den ausführlicheren Part mit dem Distiller behalten wir uns für das optionale Seminar vor.

Im Rahmen des Kurses werden die möglichen anderen „Baustellen" wie Bildbearbeitung, Grafikformate und Ausgabeprofile als Teile des übergreifenden Produktions- und Gestaltungsprozesses angesprochen, sind jedoch nicht Ziel und Inhalt des Kurses.
Inhalte:
- Satz einer fiktiven Broschüre mit InDesign
- Benutzung der Platzierungs- und Ausrichtungstools
- Kennen lernen der verschiedenen Bildschirmansichten

Voraussetzung:
- Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows
- Erfahrung mit der Fragestellung einer Broschürenproduktion
- Zugang zu einem System mit InDesign zu Übungszwecken

Softwarebasis ist die Creative Suite 6.
Seminarunterlage 16,00 €

InDesign - Broschüren und Hefte

Ann-Cathrin Krämer

501675 € 120,00
Do, 16.01.14 - 30.01.14
18:30 - 21:30 Uhr, 3 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Die InDesign-Aufbaustufe richtet sich an AnwenderInnen, die bereits über solide Grundkenntnisse verfügen. Anhand praxisorientierter Projektarbeiten lernen Sie die erweiterten Möglichkeiten von InDesign kennen.
Inhalte:
- Komplexe Dokumente und Formate erstellen
- Tabellen erstellen und bearbeiten
- Arbeiten mit Transparenzen und Effekten
- Bucherstellung, Inhaltsverzeichnis, Index
- Bibliotheken erstellen, verwalten und bearbeiten

Voraussetzung:
- Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows
- Kenntnisse von Adobe InDesign, die denen der im Basiskurs vermittelten Inhalte entsprechen
- Zugang zu einem System mit InDesign CS zu Übungszwecken

Softwarebasis ist die Creative Suite 6.
Seminarunterlage 16,00 €

BIS ZU 80 %
für vhs-Kursteilnehmer
Adobe
NEU: Adobe® Creative Suite® 6
Jetzt zum SONDERPREIS für vhs-Kursteilnehmer! * www.dvv-vhs.de/adobe
* Kurse im Bereich Beruf/EDV, Fotografie/Videobearbeitung, die nicht länger als 6 Monate zurückliegen

Woher kommt meine Kleidung?

SchülerInnen nehmen Projekttage der VHS zum Anlass, selbst aktiv zu werden

Von Gertrude Siefke

Die Zusammenarbeit mit den Schulen vor Ort ausbauen und junge Leute auf ganzheitliche Weise für andere Kulturen sensibilisieren: Diese Ziele verfolgt die Offenburger VHS mit der Teilnahme an der Initiative „Globales Lernen in der Volkshochschule“, die vom Institut für Internationale Zusammenarbeit des Deutschen Volkshochschulverbands (DVV) International ausgeht. Bereits zum zweiten Mal haben Kursleitetende der VHS mit Lehrkräften allgemeinbildender Schulen entsprechende Projekttage angeboten, finanziell unterstützt von E-Werk Mittelbaden (Hauptsponsor), DVV International, BMZ und der Stadt Offenburg. VHS-Projektleiterin Janina Stunder zieht ein positives Resümee: „Die Resonanz stimmt.“

Auf dem Schulgelände der Klosterschulen herrscht am letzten Freitag vor den großen Ferien ein buntes Treiben. An diesem dritten Projekttag sollen die Ergebnisse vorgestellt werden. Stellwände werden in den Innenhof geschleppt. Die Theatergruppe bereitet sich auf ihren Auftritt vor, das Tanzensemble probt die letzten Schritte. „So Mädels, seid ihr soweit?“, fragt VHS-Kursleiterin Michaela Thies-Mock in die Runde. Die Fünftklässlerinnen nicken und stellen sich paarweise auf. Zwei Tage lang haben sie sich intensiv mit den Themen Fairer Handel und Ernährung beschäftigt. Jetzt wollen sie den Besuchern in einem kleinen Sketch zeigen, worum es dabei ging. Eingängiges Beispiel: fair gehandelte Schokolade. Die sei zwar teurer als die handelsübliche, dafür garantiere der Preis eine gerechtere Bezahlung der Kakaobauern. Was zur Folge hat, dass die Kinder dieser Landwirte bei der Ernte nicht mehr mithelfen müssen, sondern in die Schule gehen dürfen.

Irgendwie hängt alles zusammen. Die Endverbraucher in Deutschland können also durchaus einen Beitrag dazu leisten, dass es ein bisschen gerechter und fairer in der Welt zugeht. „Man kann helfen“, erklärt Jasmin. Die elfjährige Schülerin ist von Sinn und Zweck der Projekttage überzeugt. Sie sehe jetzt einiges mit anderen Augen. Es sei schlimm, dass bei uns so viele Lebensmittel weggeschmissen würden. Sie habe sich vorgenommen, achtsamer zu handeln. Damit sei ganz viel erreicht, versichert Michaela Thies-Mock: „Wir wollen Denkanstöße und Anregungen geben.“ Auf spielerisch-konkrete Weise soll vermittelt werden, dass sich genauer Hinschauen lohnt. Hin und wieder im Weltladen einkaufen und nicht ausschließlich nach Sonderangeboten schauen: „Wir können auch im Kleinen immer wieder etwas in Bewegung setzen.“

Im vergangenen Jahr fanden die Projekttage zum Thema „Dritte Welt Länder“ zum ersten Mal statt, beteiligt hatten sich die siebten Klassen des Oken-Gymnasiums.

In diesem Jahr waren wiederum Schülerinnen und Schüler aus dem Nordwesten der Stadt dabei, hinzu kamen rund 800 Schülerinnen des Gymnasiums und der Realschule des Klosters. Schul-, jahrgangsübergreifend und vernetzt zu arbeiten, darauf legt Janina Stunder Wert. Sie hatte sich nach der Ausschreibung des DVV ein erstes Konzept mit verschiedenen Modulen überlegt, das dann von den Kursleitenden ausgearbeitet und weiterentwickelt wurde.

Modul „Religion in Indien“

Einige stammen selbst aus so genannten Entwicklungsländern und schildern hautnah und authentisch, was sich bei ihnen in der alten Heimat abspielt. Es geht um frühzeitige Sensibilisierung, um Nachhaltigkeit, um Hinterfragen des eigenen Standpunktes.

Laurin Allgeier ist angehender Referendar und befasste sich im Auftrag der VHS mit dem Thema Kinderarbeit. „Die Schülerinnen waren von Anfang an sehr interessiert und haben super mitgearbeitet“, freut sich der junge Pädagoge. Die Materie wurde ganz praktisch angegangen, die Mädchen gingen in die Geschäfte der Innenstadt, schauten sich die Etiketten der Klamotten an und interviewten die Passanten zu ihrem Kaufverhalten.

250 Millionen Kinder müssen bis zu 16 Stunden am Tag körperlich arbeiten und kommen auf einen Monatslohn von 35 Euro. Über diese Zahlen ist auch Emma schockiert. Die Siebtklässlerin will sich für Menschen einsetzen, denen es nicht so gut geht. Sie sei nach den Projekttagen noch vorsichtiger, wenn sie etwas einkaufe. Sie frage nach und wolle wissen, unter welchen Bedingungen das Kleid oder die Hose produziert wurden. Mit ihren Klassenkameradinnen sammelt sie Unterschriften und will an ein Textilunternehmen, das mit einer Filiale in Offenburg vertreten ist, die Gretchenfrage richten: „Wie hältst du’s mit der Kinderarbeit?“ Ob so eine Aktion etwas bringt? Die 13-Jährige lächelt: „Es ist auf jeden Fall einen Versuch wert.“

Eine Gruppe studiert traditionelle lateinamerikanische Volkstänze ein, eine andere beschäftigt sich mit den geologischen Besonderheiten der Schwellenländer. Die politische und wirtschaftliche Situation wird genauer unter die Lupe genommen, es wird ein Blick zurück in die Kolonialgeschichte geworfen.

Einige Module haben die Lehrkräfte und die Schülerinnen des Klosters selbst entwickelt. Zum Beispiel das Thema „Glanz der Religionen“, das im Kreuzgang präsentiert wird. Nina, Jenifer und Jule bieten eine kleine Privatführung und stellen die sechs Weltreligionen vor, die bei genauerer Betrachtung im Kern gar nicht so weit auseinanderliegen. Den jungen Frauen, allesamt Schülerinnen der 9c, hat vor allem die gute Gemeinschaft und die kreative Auseinandersetzung gefallen. Es wurde gemalt, gebastelt und sogar indische Schokolade ganz ohne Milch hergestellt. Der praktische Teil wurde ergänzt durch Theorie und einen Vortrag rund um das Thema Asyl in Deutschland. „Wir hatten viel Spaß und viel gelernt“, fasst Nina die Erfahrung aus den drei Tagen zusammen. Bleibt die Hoffnung der Jugendlichen, dass die anschauliche Vermittlung einer Fragestellung künftig auch im Unterricht noch häufiger anzutreffen ist.

Gefördert durch:

E-Werk Mittelbaden
Daheim gut versorgt

Veranstaltungshinweise

- *Workshop „Wir machen junge VHS“, 13.10.13, 10 Uhr, VHS, Raum 301 Infos und Anmeldung: janina.stunder@vhs-offenburg.de*
- *Seminra Elektrizitätswerkstatt, 12.10.13, 09:00 Uhr, VHS, Raum 206*

Computerschreiben

Diese Kurse basieren auf dem multisensorischen Lernen. Es werden unterschiedliche Sinne angesprochen - so kann das Erlernen des Computerschreibens auch für Sie zu einem stressfreien und erfolgreichen Erlebnis werden. Es wird in einer entspannten Lernatmosphäre gearbeitet. Das logisch-rationale Denken wird dabei ebenso berücksichtigt wie das bildhafte Vorstellungsvermögen, praktische Übungen sichern das Ergebnis. Schon nach wenigen Stunden fühlen Sie sich auf dem Tastenfeld wie zu Hause - ohne langweilige, immer gleich bleibende und damit frustrierende Wiederholungsübungen. Zur Erhöhung der Schreibsicherheit und -schnelligkeit schließen sich Übungen an - mit dieser Methode macht das Training einfach Spaß! Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse. Der Kurs beinhaltet keine Briefgestaltung und ist kein Ersatz für Textverarbeitungskurse. Schulungsunterlage im Preis enthalten.

Computerschreiben - Sprint
Ferienkurs
Renate Raczynski-Mayer
504110 € 70,00
Mo-Do, 28.10.13 - 31.10.13
09:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Preis ist Schülergebühr

Computerschreiben - Sprint
Individueller Gruppenkurs
Wir vereinbaren gerne einen individuellen Kurs für Klassen oder eine Gruppe von Schüler/innen. Der Umfang und die Gebühr des Kurses bleiben gleich, sofern die Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen erreicht ist. Sprechen Sie uns an.

Computerschreiben - Sprint
Ferienkurs
504111 € 70,00
Mo-Do, 28.10.13 - 31.10.13
09:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Preis ist Schülergebühr

Computerschreiben - Sprint
Ferienkurs
Itzel Vicarte
504112 € 70,00
Do/Fr/Sa, 02.01.14 - 04.01.14
09:00 - 12:00 Uhr, 3 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Preis ist Schülergebühr

Computerschreiben - Sprint
für Schüler/innen
Susanne Haiden
504120 € 70,00
Sa, 26.10.13 - 23.11.13
09:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 307

Computerschreiben
an zwei Wochenenden
Susanne Haiden
504130 € 81,00
Fr, 06.12.13/13.12.13, 17:00 - 19:30 Uhr
Sa, 07.12.13/14.12.13, 09:00 - 12:00 Uhr
4 Termine
VHS, EDV-Raum 307

VHS OFFENBURG

VHS Service Card
anmeldung@vhs-offenburg.de

VHS Service Card 4 €
- freier Eintritt zu fast allen Vorträgen
- tel. Abmeldung im Rahmen der Fristen

VHS Service Card Extra 16 €
- freier Eintritt zu fast allen Vorträgen
- tel. Abmeldung im Rahmen der Fristen
- 10% Ermäßigung auf die Kursgebühr (höchstens 16 € pro Kurs) mit Ausnahme von Studienreisen und Tagesfahrten.

Laufzeit: 1 Jahr (September bis August)

KAUFMÄNNISCHE KURSE

Lexware

Buchhaltung mit Lexware - kompakt
zweimal pro Woche
Petra Brunner
502110 € 170,00
Mo/Mi, 14.10.13 - 06.11.13
19:00 - 21:30 Uhr, 6 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Ziel:
Vermitteln der Grundlagen des bedienerfreundlichen Lexware Buchhalter Programmes, sowie die praktische Durchführung einer betrieblichen Buchhaltung anhand von Beispielen.
Inhalte:
- Tipps zur schnelleren und betriebsspezifischeren Handhabung des Programmes
- Sämtliche Auswertungsmöglichkeiten
- Betriebswirtschaftliche Auswertung, Journal, Kontenblätter
- Offene Posten-, Summen- und Saldenliste
- Ust-Voranmeldung

Zugangsvoraussetzung:
Grundkenntnisse in der Bedienung der Windows-Oberfläche.

Lohn & Gehalt mit Lexware - kompakt
zweimal pro Woche
Petra Brunner
502115 € 170,00
Mo/Mi, 11.11.13 - 27.11.13
19:00 - 21:30 Uhr, 6 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Ziel:
Anhand von Praxisfällen werden die TeilnehmerInnen mit der Lohn- und Gehaltsabrechnung mit Lexware vertraut gemacht.
Inhalte:
- Basiswissen in Lohnsteuer
- Sozialversicherungs- und Arbeitsrecht
- Lohnkonto
- Abrechnung
- Lohnsteuer-Anmeldung

Zugangsvoraussetzung:
Grundkenntnisse in der Bedienung der Windows-Oberfläche.

Rechnungswesen

Lohn & Gehaltsabrechnung

Nicole Wagner

505151 € 245,00
Di, 22.10.13 - 01.04.14
19:00 - 21:00 Uhr, 20 Termine
VHS, Seminarraum 302

Die Lohn- und Gehaltsabrechung gestaltet sich zunehmend komplizierter und die gesetzlichen Regelungen werden immer vielfältiger. Dieser Kurs richtet sich an NeueinsteigerInnen, oder WiedereinsteigerInnen, die ihr Wissen auffrischen wollen. Es werden alle wesentlichen theroretischen Grundlagen vermittelt, um für die verschiedenen Arbeitnehmerarten und Sachverhalte eine komplette Lohnabrechnung von der Bruttoermittlung bis zum Auszahlungsbetrag, einschließlich der anfallenden Nebenarbeiten, durchführen zu können. Das erlernte Wissen wird anhand zahlreicher Übungen mit aktuellem Praxisbezug vertieft.

Themen:

- Ermittlung des Bruttoentgeltes unter Berücksichtigung der Arbeitszeit/Feier-, Urlaubs- und Krankeitstagen
- Unterscheidung von laufenden und Einmalbezügen
- Steuerklassen und sonstige Lohnsteuerabzugsmerkmale (ELSTAM)
- Freibeträge
- Pauschalversteuerung
- Lohnsteueranmeldung
- Ermittlung der sozialversicherungsrechtlichen Abzüge
- Behandlung der verschiedenen Sozialversicherungszweige (Kranken-, Pflege-, Renten-, Arbeitslosen- und Unfallversicherung)
- Melde- und Bescheinigungswesen (u. a. DEÜV, EEL, GKV-Monatsmeldungen)
- Erstellung der Beitragsnachweise an die Krankenkasse
- Ein- und Austritte von Mitarbeitern/Abrechnung von Teillohnzeiträumen
- Minijob und kurzfristige Beschäftigung
- Arbeitnehmer in der Gleitzone
- Beschäftigung von Schüler/Studenten/Rentnern
- betriebliche Altersvorsorge/vermögenswirksame Leistungen
- Sachbezüge/geldwerter Vorteil (z. B. Firmenwagen/Benzingutscheine an Arbeitnehmer)
- Fahrtkostenzuschüsse/Jobticket
- Steuerfreie Bezüge
- Reisekosten/Betriebsveranstaltungen
- Monats- und Jahresabschlussarbeiten

Vorkenntnisse sind keine erforderlich.
Lehrbuch: ca. 30,00 €
Bitte mitbringen: Taschenrechner

Steuerliche Gewinnermittlung für Kleinunternehmer

Einnahme-Überschussrechnung nach §4 III EStG

Petra Brunner

505165 € 95,00
Sa, 23.11.13 - Sa, 30.11.13
08:30 - 13:30 Uhr, 2 Termine
VHS, Seminarraum 303

Kleingewerbetreibende und Freiberufler dürfen ihren steuerlichen Gewinn durch eine einfache Einnahmen-Überschussrechnung auf amtlichem Vordruck ermitteln. Die Organisation, Ablage und die relativ einfache Technik dieser Gewinnermittlungsart, deren Vorteile gegenüber der doppelten Buchführung und wichtige steuerliche Themen wie Abschreibungen, KFZ-Kosten, häusliches Arbeitszimmer, Reisekosten sowie die Umsatzsteuererklärung werden in diesem Seminar dargestellt.
In diesem Wochenendseminar erhalten Sie eine Einführung in die Abrechung, die keinesfalls eine individuelle Beratung unter Berücksichtigung der persönlichen Rahmenbedingungen ersetzen kann.

Hohberg

Steuertipps für gemeinnützige Vereine

Peter Schultis

505170 € 20,00
Di, 26.11.13, 19:00 - 21:00 Uhr
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal

Der Workshop richtet sich an MitarbeiterInnen in Vereinen, Verbänden und Organisationen, die wissen möchten, wie man einen Verein unter steuerlichen Gesichtspunkten professionell managt und wie man Haftungsansprüche vermeidet. Der Kursleiter informiert über wichtige Themen wie z.B. Voraussetzungen der Gemeinnützigkeit, Spendenarten, Spendenabzug, Ausstellung von Zuwendungsbescheinigungen, Überschussermittlung bei Vereinen, Kassenbericht, Steuerarten wie z.B. Körperschaftsteuer, Gewerbesteuer, Umsatzsteuer, Übungsleiterpauschale, Lotteriesteuer. Gerne wird er Ihre individuellen Fragen beantworten.
OHP und Beamer

Liebe Leserinnen und Leser,

Martin Holschuh
Bürgermeister Schutterwald

wenn wir uns mit dem Thema Energie beschäftigen, begeben wir uns auf ein weites Feld. Lassen Sie mich an dieser Stelle auf einen Vortrag hinweisen, den Claudia Günter extra zum Semesterschwerpunkt zusammengestellt hat: Die langjährige VHS-Kursleiterin wird über das Thema Lebensenergie sprechen. Es geht um die Kraft der Gedanken und der Emotionen, um das zu erreichen, was uns wirklich wichtig ist. Das ist, wenn Sie so wollen, die Aufforderung zur Energiewende im persönlichen Bereich.

Ich bin sehr froh darüber, dass die Volkshochschule das Thema Energie in diesem Semester in den Mittelpunkt stellt. Es ist ein spannendes und zukunftsweisendes Gebiet, das uns alle angeht. Und gerade deshalb ist es so wichtig, dass wir uns mit Fragen des Energieverbrauchs, der Nutzung von Ressourcen auseinandersetzen. Dass wir unsere Konsumgewohnheiten hinterfragen und den Strom aus der Steckdose nicht selbstverständlich und gedankenlos hinnehmen.

Private Verbraucher entscheiden mit ihrem täglichen Verhalten in ihrem persönlichen Lebensumfeld, ob die Energiewende erfolgreich ist oder nur ein politischer Beschluss bleibt. Kommunen und Bürger bestimmen daher maßgeblich Geschwindigkeit, Reichweite und Konsequenz dieser Wende. Der Verein Klimapartner Oberrhein, das größte parteiübergreifende regionale Netzwerk für den Klimaschutz, fragte deshalb die Menschen in der Region: Wie ist es um die Akzeptanz der Energiewende bestellt? Wie wirkt sie sich auf die gefühlte Lebensqualität der Menschen aus? Was kann man besser machen?

Die Ergebnisse werden im Herbst bekannt gegeben. Wir sind gespannt!

Das persönliche Haushaltsbuch

Wie kommt es, dass am Ende des Geldes noch so viel Monat übrig ist?

Sybille Abel

509300 € 38,00
Do, 07./14.11./05.12.13/09./16.01.14
17:00 - 18:30 Uhr, 5 Termine
VHS, Seminarraum 101

Ob Alleinstehend, in der Familie oder in der Wohngemeinschaft, in jedem Haushalt gibt es Geld einzuteilen und immer stellen sich die gleichen Fragen:

- Wie viel Geld steht mir überhaupt nach Abzug der festen Ausgaben monatlich zur Verfügung?
- Wofür wurde das ganze Geld ausgegeben?
- Wurde für manche Anschaffung nicht zu viel bezahlt?
- Sind manche Kosten zu reduzieren?
- Kann ich eventuell Rücklagen schaffen?
- Wie sind Kontoüberziehungen vermeidbar und somit Geld einzusparen?
- Wie viel Geld benötige ich für Lebensmittel?
- Was lässt sich in meiner speziellen Situation ändern?

Das Haushaltsbuch gibt Ihnen die Antworten. Schon nach kurzer Zeit werden Sie erstaunt sein, wie viel Geld Sie tatsächlich für manche Dinge ausgegeben haben, die Sie vorher gar nicht berücksichtigt haben.
Sie lernen Ihr eigenes, persönliches Einnahmen- und Ausgabenbuch zu gestalten und dies mit wenig Aufwand zu führen, damit Sie sich einen Überblick über Ihre privaten Finanzen verschaffen und Ihre Ausgabenpositionen analysieren und kostengünstiger gestalten können. Ihr Geldausgabeverhalten kann sich nun verändern und Sie entscheiden selbst in welchen Bereichen Sie sparen möchten.

PERSÖNLICHKEITS-BILDUNG

Hohberg

Erfolgreiche Pressearbeit

Christine Breuer

509110 € 29,00
Di, 15.10.13 - 22.10.13
20:00 - 22:15 Uhr, 2 Termine
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal

Wer nicht wirbt, stirbt - lautet ein Sprichwort. Gute Pressearbeit ist eine Art der Werbung, die jeder Verein und jede Organisation kostenlos nutzen kann. Damit diese auch Erfolg auf Beachtung in den Redaktionen hat, gibt es ein paar Grundlagen, die jede/r Verfasser/in von Pressetexten kennen sollte.
Den Teilnehmenden eines Kurses zur Pressearbeit soll das notwendige Wissen vermittelt werden. Die beiden wichtigsten Arten von Texten, die für Vereine zählen, sind die Meldung und der Nachbericht. In praktischen Beispielen werden zum einen „schlechte" Texte besprochen und zum anderen kurze Meldungen bzw. einen Nachbericht zu einer Veranstaltung verfasst. (Letzteres sozusagen als Hausaufgabe.)
Aufbau des Kurses:

- In der ersten Unterrichtseinheit - theoretische Grundlagen und Nachberichte
- In der zweiten Unterrichtseinheit - Vertiefung des ersten Blocks, Besprechen von Berichten, Schreiben von Meldungen

Unterrichtsmaterial:
Beispiele von guten und schlechten Texten

Redetechnik

Rhetorik

Instrument der inneren Selbstbefreiung und der persönlichen Profilierung

Wolfgang Formatschek

509190 € 108,00
Sa, 23.11.13 - So, 24.11.13
09:00 - 17:30 Uhr, 2 Termine
VHS, Seminarraum 302

Sowohl das Halten von Reden als auch das Durchführen von Präsentationen erfordern das Beherrschen rhetorischer Fähigkeiten. Diese Fähigkeiten entscheiden in der Regel über den beruflichen Aufstieg. Vor allem bei Führungskräften.
Rhetorik ist lernbar. Doch dazu bedarf es des Wissens um die in der Praxis anwendbaren Techniken. Diese Techniken werden bei diesem Seminar mit den Teilnehmenden gemeinsam erarbeitet. Dabei geht es um Abbau von Hemmungen, Vorbereitung einer Rede, Manuskripteinsatz, Pausentechnik, Satzbau, Gestik, Blickkontakt, Modulation und um praktische Übungen - mit Video-Kontrolle.
Ausführliche Seminararbeitsunterlagen sind in der Gebühr enthalten. Die TeilnehmerInnen erhalten auf Wunsch ein Zertifikat.

Sprecherziehung, Stimmtraining

Ernst Walter Siemon

509195 € 108,00
Fr, 15.11.13 - Fr, 13.12.13
16:30 - 18:00 Uhr, 5 Termine
VHS, Tagungsraum 301

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können anhand von Sprechübungen und Texten ihr Bewusstsein für die Ausdrucksmöglichkeiten ihrer ganz persönlichen Stimme schärfen. Sie werden unter Anleitung des Kursleiters und basierend auf möglichst objektiven Qualitätskriterien sowie konstruktiver Kritik zu individuellen Fortschritten motiviert. Das Gefühl für die Zusammenhänge mit Atmung und Stimmsitz wird geschult.

Die hohe Kunst des Small Talk

Michael Thimm

509200 € 88,00
Sa, 30.11.13, 09:00 - 17:00 Uhr
VHS, Seminarraum 202

Ob im Berufs- oder im Privatleben: das kleine, lockere Gespräch zur ersten Kontaktaufnahme oder zur Beziehungspflege ist ein fester Bestandteil unserer alltäglichen sozialen Beziehungen. Und die Zeiten, in denen der sogenannte Small Talk etwas verächtlich als belangloses Gerede, als Austausch von Banalitäten gesehen wurde, sind vorbei! Im Gegenteil: die Fähigkeit, auf ungezwungene Art und Weise mit anderen Menschen ins

Gespräch zu kommen, ist eine wichtige und sehr effektive kommunikative Kompetenz. Ob beim Geschäftsessen, auf der Vernissage oder auf der Party: Redegewandtheit ist heute mehr gefragt denn je. Wer diese hohe Kunst beherrscht, gewinnt die Sympathie und das Vertrauen anderer Menschen, wirkt souverän in seinen sozialen Kontakten und knüpft ein vielfältiges und hilfreiches Beziehungsnetzwerk.
Im Seminar werden wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen: Wie komme ich ins Gespräch? Welche Themen eignen sich und welche nicht? Was tun bei schwierigen Gesprächspartnern oder in peinlichen Situationen? Wie halte ich Gespräche in Gang? Wie beende ich Gespräche? Weitere Themenschwerpunkte sind: Die Psychologie des Small Talk, die wichtigsten Aspekte erfolgreicher Gesprächsführung, Körpersprache und selbstbewusstes Auftreten.
Alle Tipps und Anregungen lassen sich in die Praxis umsetzen und werden im Seminar mit viel Spaß in verschiedenen Übungen ausprobiert und trainiert.

Schlagfertigkeit im Alltag

Michael Thimm

509220 € 88,00
So, 26.01.14, 09:00 - 17:00 Uhr
VHS, Tagungsraum 301

Wir alle kennen sie! Die Situationen, in denen uns einfach die richtigen Worte fehlen. Ärgerlich, wenn man in einer Diskussion den Kürzeren gezogen hat, weil der andere die vermeintlich besseren Argumente hatte. Meistens fällt uns leider erst zu spät ein, was wir in der jeweiligen Situation hätten sagen können.
Aber Schlagfertigkeit lässt sich trainieren! Im Seminar lernen Sie die vielfältigen Techniken der Schlagfertigkeit kennen und mit viel Spaß, gedanklich und sprachlich beweglich zu sein und (blitz-) schnell zu reagieren. Durch schlagfertige Antworten gelingt es, gerade in Stress- und Angriffssituationen die eigene Souveränität zu bewahren und mit Gelassenheit, Humor oder auch der mitunter notwendigen Schärfe zu reagieren.
Schlagfertigkeit besticht nicht nur im privaten Leben: auch im beruflichen Alltag kann man mit Schlagfertigkeit manche Situation zu seinen Gunsten entscheiden. Alle Übungen, Tipps und Kniffe lassen sich sofort in die Praxis umsetzen.
Nach diesem Seminar werden Sie nie mehr sprachlos sein!

Wie organisiere ich mich - im Kopf und auf meinem Schreibtisch

Günther Hurst

509224 € 88,00
Sa, 16.11.13, 09:00 - 17:00 Uhr
VHS, Seminarraum 302

In diesem Workshop lernen Sie Arbeitsmethoden, mit welchen Sie die Organisation und die Arbeitsabläufe optimieren und Ihr Büro effizienter gestalten werden. Sie erledigen Ihre Aufgaben zeitsparender und und bewältigen diese stressfrei. Sie schaffen sich Freiräume für andere wichtige Herausforderungen.
Anhand von verschiedenen Methoden wie zum Beispiel Metaplantechnik, Punktabfrage oder praxisnaher Übungen lernen Sie konkret zu planen, Prioritäten bei Veränderungswünschen zu setzen, Informationen richtig zu selektieren und gut vorbereitet zu telefonieren. Vom Volltischler zum Leertischler. Das Ziel ist der Transfer dieser Arbeitsmethoden in den Berufsalltag.
Teilnehmen können Personen, die ihren Arbeitsplatz im Büro oder Zuhause optimal gestalten möchten.

E-Werk Mittelbaden
Daheim gut versorgt

// Energiewende – mit uns

Kostenfreie Beratung zum Energiesparen

>> Energiespartipps
>> Einsatz regenerativer Energien
>> Trends in der Energiewelt
>> Fachvorträge von Experten

E>welt, Telefon: 0781 280-223, Freiburger Straße 23 a, 77652 Offenburg

Besuchen Sie uns:
Mo.–Fr. 09:00–12:00 Uhr, 13:00–16:00 Uhr
Do. 09:00–12:00 Uhr, 13:00–18:30 Uhr
Jeden 1. Samstag im Monat 09:00–13:00 Uhr

www.e-welt-info.de

Präsentieren, motivieren, begeistern!

Michael Thimm

509230 € 98,00
So, 19.01.14, 09:00 - 17:00 Uhr
VHS, Tagungsraum 301

Entwickeln Sie Ihre Präsentation zum Erfolg! Präsentieren ist ein Zusammenspiel aus mehreren Faktoren, die sich gegenseitig beeinflussen. Steigern Sie Ihr Potential, indem Sie diese Faktoren optimieren und in Harmonie bringen.
Der Umgang mit kritischen Teilnehmern in Ihrer Präsentation erfordert großes Geschick. Lernen Sie spielerisch mit Konfliktsituationen umzugehen und sie zu meistern.
Die individuelle Vielfalt der Menschen spiegelt sich auch in der Methodik der Präsentation wider. Gewinnen Sie die ganze Aufmerksamkeit Ihrer Zuhörer, indem Sie sie auf mehreren Ebenen ansprechen.
Inhalte

- Selbstpräsentation
- Vorbereitung und Gestaltung einer Präsentation
- Umgang und Einsatz der Präsentationsmedien
- Konfliktsituationen - Umgang mit kritischen Teilnehmern
- Umgang mit Lampenfieber
- Durchführung und Analyse von Präsentationen

Tischkultur trifft Genuss

beim privaten oder beruflichen Abendessen

Sigrid Wörner / Hotel Sonne

509290 € 82,00
Mi, 22.01.14, 18:30 - 22:30 Uhr
Restaurant Sonne, Offenburg, Hautpstr. 94

In entspannter Atmosphäre genießen Sie ein 3-Gänge-Menü und tauchen dabei ein in die Welt der Tischkultur. Manche „traditionellen“ Tischsitten haben sich gewandelt und werden legerer gehandhabt. Es gibt aber immer noch Fettnäpfchen, die man tunlichst vermeiden sollte. Ein genussvoller Abend für alle, die dem nächsten Geschäftsessen entspannt entgegensehen oder bei einem festlichen Anlass souverän und stilsicher auftreten möchten - als Gast oder GastgeberIn. Der Kurs findet im Restaurant „Sonne“ in Offenburg statt.
Themenbeispiele:

- Begrüßung im Restaurant
- Tür aufhalten
- in den Mantel helfen
- Handtasche ablegen
- Fingerfood
- Zahnstocher
- Reklamation
- Trinkgeld
- Besteckregel

Hotel Sonne
RESTAURANT
– seit über 650 Jahren –
Hotel Sonne
Hauptstraße 94
D-77652 Offenburg
Telefon + 49 (0) 781-93 216-0
Telefax + 49 (0) 781-93 216-40
info@hotel-sonne-offenburg.de
www.hotel-sonne-offenburg.de

Mathematik/Rechnen

Neuried

Intensivkurs - Mathematik 10. Klasse Realschule

Ernst Dörflinger

509310 € 34,00
Fr, 29.11.13, 14:00 - 17:00 Uhr
Sa, 30.11.13, 09:00 - 12:00 Uhr
2 Termine
Realschule Neuried, Ichenheim, Aufenthaltsraum/Foyer

In diesem Kurs werden alle Mathematikinhalte der 10. Klasse Realschule wiederholt, Lücken geschlossen und Aufgaben geübt.

Referate vorbereiten und halten

für Schülerinnen und Schüler der 7.-10. Klasse

Julia Bebon

509315 € 40,00
Sa, 07.12.13, 09:30 - 15:30 Uhr
VHS, Seminarraum 302

Ob Referat, GFL oder Lektürepräsentation, in diesem Kurs lernst du, wie du ein für dich passendes Präsentationsthema findest, wie du eine Präsentation strukturierst und Tipps und Tricks, wie du die Inhalte anschaulich darstellen kannst. Neben dem Kennenlernen von verschiedenen Präsentationstechniken, wirst du freies Reden und das Auftreten bei Präsentationen üben. Außerdem wirst du erfahren, welche Möglichkeiten es gibt, das Lampenfieber bei Präsentationen erfolgreich in den Griff zu bekommen, um gut vorbereitet in die nächsten Präsentationen gehen zu können. Kleine Referatsthemen können gerne mitgebracht werden.

Lerntechnik

Leichter lernen

individuelle Lerntechniken für SchülerInnen der Klassenstufen 5-7

Julia Bebon

509320 € 35,00
Sa, 12.10.13 - 19.10.13
10:00 - 12:30 Uhr, 2 Termine
VHS, Seminarraum 202

Spaß beim Lernen! Wie das funktionieren kann, soll dir dieser Kurs zeigen. Du erfährst wie dein Gedächtnis arbeitet und wirst austesten können, welcher Lerntyp du bist. Beim Kennenlernen verschiedener Lerntechniken wirst du ausprobieren, wie du individuell den Lernstoff besser behalten kannst. Um für Klassenarbeiten gut vorbereitet zu sein, wirst du in diesem Kurs erfahren, wie du dich gezielt auf Prüfungen vorbereiten kannst, wie dein Arbeitsplatz gestaltet sein sollte und wie du dich danach vom Lernen auch wieder entspannen kannst.

LEHRGÄNGE / SCHULABSCHLUSS / BERUFSABSCHLUSS

Abendhauptschule

Martin Kühne / Margaretha Scheuer-Müller / Franz Vetter

601010 € 160,00
Mo, 16.09.13 bis Juli 14
Mo/Di 18:30 - 21:45 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Raum 45A

Ihr Profil
Sie haben Interesse den Hauptschulabschluss erfolgreich abzulegen. Ihre Schulpflicht ist bereits erfüllt. Die regelmäßige Unterrichtsteilnahme ist für Sie selbstverständlich und lässt sich mit Ihrem Beruf und/oder Familie in Einklang bringen. Selbstlernzeiten zur Vor- und Nachbereitung des Unterrichts bzw. zur Prüfungsvorbereitung können Sie in Ihren Wochenablauf integrieren.

Unser Lehrgang
Die TeilnehmerInnen werden auf die Schulfremdenprüfung für den „Hauptschulabschluss“ Ende Mai/Anfang Juni 2014 vorbereitet und von einem erfahrenen Lehrerteam in ca. 270 Unterrichtsstunden in den Fächern Deutsch, Mathematik und politische/wirtschaftliche Bildung unterrichtet. In der 2. Kurshälfte wird zusätzlich eine Hausarbeit mit anschließender Präsentationsprüfung angefertigt.
Voraussetzung ist das Wissen/Kenntnisstand der 8. Klasse.

Infoveranstaltung:
Mi, 11.09.2013, 20:00, Raum 45a
Konrad-Adenauer-Schule, Platanenallee 9 in Offenburg

Ausbildung zur „Städtischen Hauswirtschafterin“

mit Zusatzqualifiaktion „HelferIn in der Pflege (DRK)“
Sybille Abel / Bernd Aberle / Tanja Pertschy / Silvia Schrempp

607800 € 1490,00
Mo, 23.09.13 - Juli 14
Mo, 14:00 - 18:00 Uhr / Mi, 16:00 - 20:00 Uhr
VHS, Seminarraum 306

Unser Lehrgang
dient zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung zum/zur „HauswirtschafterIn mit Schwerpunkt städtische Hauswirtschaft“, die im Mai/Juni 2014 schriftlich und Juli praktisch abgelegt wird.

Der Rahmenplan für diese Ausbildung sieht folgende Lernfelder vor: Berufsausbildung gestalten / Güter und Dienstleistungen beschaffen / Waren lagern / Speisen und Getränke herstellen und servieren / Personengruppen verpflegen / Personen zu unterschiedlichen Anlässen versorgen / Wohn- und Funktionsbereiche reinigen und pflegen / Textilien reinigen und pflegen / Wohnumfeld und Funktionsbereiche gestalten / Personen individuell wahrnehmen und beobachten / Personen individuell betreuen / Produkte und Dienstleistungen vermarkten / Hauswirtschaftliche Arbeitsprozesse koordinieren.

Ihr Profil
Sie wollen nach der Elternzeit wieder in das Berufsleben einsteigen oder sich im hauswirtschaftlichen Bereich neu orientieren.
Idealerweise haben Sie hauptberuflich bereits mind. 4,5 Jahre als ArbeitnehmerIn in der Hauswirtschaft gearbeitet bzw. einen eigenen Haushalt mit mind. einer zu betreuenden Person geführt und dabei höchstens 21 h pro Woche nebenberuflich gearbeitet.

Ihre Extras
Nach dem erfolgreiche Abschluss dieser Berufsausbildung profitieren Sie von folgenden Vorteilen:
- Das angestrebte Einsatzgebiet liegt im hauswirtschaftlichen Bereich z.B. in Hotels, Pflege- und Betreuungseinrichtungen oder privaten Haushalten - überall dort wo gut ausgebildetes Personal notwendig ist
- Weiterbildungsmöglichkeiten z.B. FachhauswirtschafterIn / Hauswirtschaftliche/r BetriebsleiterIn / MeisterIn der Hauswirtschaft / AusbilderIn / FachwirtIn im Gesundheits -und Sozialwesen

Infoveranstaltung:
Di, 10.09.2013, 17:00 Uhr
VHS, Seminarraum 306

Fremdsprachenprüfung mit Zertifikat

First Certificate in English GER B2

Prüfungstraining FCE

406040 € 142,00
Do, 17.10.13 - 22.05.14, 18:00 - 19:30 Uhr
VHS, Tagungsraum 301

Certificate in Advanced English GER C1

Prüfungstraining CAE

406050 € 142,00
Mo, 14.10.13 - 19.05.13, 18:00 - 19:30 Uhr
VHS, Tagungsraum 301
Ausführliche Informationen siehe Seite ?
Prüfung im Juni 2014, Prüfungsgebühr ca. 167 € FCE/173 € CAE
Information und Beratung:
Abteilung Fremdsprachen 0781 / 9364 236

Lehrgänge mit IHK Prüfung

Fachkaufmann/-frau für Büro- und Projektorganisation

Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung

607910 € 2760,00
Sa/Di, ab 29.03.13 bis 12.09.15
Sa, 08:30 - 13:30 Uhr / Di, 18:30 - 21:30 Uhr
VHS, Tagungsraum 302

Ihr Profil
Idealerweise besitzen Sie eine abgeschlossene Berufsausbildung in einem anerkannten dreijährigen kaufmännischen oder verwaltenden Bereich und haben bereits erste Erfahrungen in der beruflichen Praxis in der Verwaltung bzw. im kaufmännischen Bereich gesammelt. Sie sind engagiert, motiviert und möchten sich branchenunabhängig weiterbilden.

Unser Lehrgang
dient zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung zum/zur „Geprüften Fachkaufmann/Fachkauffrau für Büro- und Projektorganisation“ und vermittelt folgende Schwerpunkte in den Handlungsbereichen:
- Koordinieren von Entscheidungsprozessen im Rahmen betrieblicher Organisationsstrukturen.
- Gestalten und Pflegen von Kundenbeziehungen in betrieblichen Leistungsprozessen.
- Führen, Betreuen, Verwalten und Ausbilden im büro- und personalwirtschaftlichen Umfeld.
- Steuern von Geschäftsprozessen im bürowirtschaftlichen Umfeld.

Wir bereiten Sie auf die schriftliche Prüfung gemäß den Vorgaben des zugehörigen Lehrplans vor. Vor der mündlichen Prüfung (Präsentation und Fachgespräch) Unterricht zum Festigen der Moderationstechniken (ca. 20 UEs).

Fachwirt/Fachwirtin für Gesundheits- und Sozialwesen

Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung

607900 € 2760,00
Sa/Di, ab 29.03.2014 bis 24.10.15
Sa, 08:30 - 13:30 Uhr / Di, 18:30 - 21:30 Uhr
VHS, Tagungsraum 301

Ihr Profil

Sie haben idealerweise eine abgeschlossene Berufsausbildung im kaufmännischen, verwaltenden, medizinischen, handwerklichen oder hauswirtschaftlichen Bereich absolviert. Sie haben bereits erste Erfahrungen in der beruflichen Praxis in der Verwaltung bzw. im kaufmännischen Bereich gesammelt. Eine Mitarbeit im Ehrenamt im Gesundheits- oder Sozialwesen kann bei der Prüfungszulassung anteilig angerechnet werden.

Unser Lehrgang

dient zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung zum/zur „Geprüften Fachwirt/Geprüfte Fachwirtin im Gesundheits- und Sozialwesen“ und vermittelt folgende Schwerpunkte in den Handlungsbereichen:

- Planen, Steuern und Organisieren betrieblicher Prozesse
- Steuern von Qualitätsmanagementprozessen
- Gestalten von Schnittstellen und Projekten
- Steuern und Überwachen betriebswirtschaftlicher Prozesse und Ressourcen
- Führen und Entwickeln von Personal
- Planen und Durchführen von Marketingmaßnahmen

Wir bereiten Sie auf die schriftliche Prüfung gemäß den Vorgaben des Lehrplans vor. Vor der mündlichen Prüfung (Präsentation und Fachgespräch) Unterricht zum Festigen der Moderationstechniken (ca. 20 UEs)

Ihre Extras

Nach erfolgreichem Abschluss dieser beruflichen Weiterbildung profitieren Sie von folgenden Vorteilen:

- Befreiung vom schriftlichen Prüfungsteil des Ausbilderscheins gemäß der nach dem Berufsbildungsgesetz erlassenen Ausbilder-Eignungsverordnung.
- Anerkennung des Abschlusses für die Heimleiterqualifikation gemäß § 2 Abs. 2 der Heimpersonalverordnung und gleichzeitig eine ausreichende Weiterbildung zur Anerkennung als verantwortliche Pflegefachkraft (Pflegedienstleitung/PDL)
- Hochschulzugangsberechtigung.
  Meistern und Gleichgestellten (Fachwirte/Fachkaufleute mit Abschluss) wird der allgemeine Hochschulzugang eröffnet.

Infoveranstaltungen:
Di, 17.09./03.12.13/11.02.14, jeweils 18:00 Uhr,
VHS, Seminarraum 101

Ihre Extras

Nach erfolgreichem Abschluss dieser beruflichen Weiterbildung profitieren Sie von folgenden Vorteilen:

- Befreiung von der schriftlichen und mündlichen Prüfung des Ausbilderscheins.
- Karriere mit beruflicher Weiterbildung.
  Dieser Abschluss gilt als Zulassungvoraussetzung für die nächste Aufstiegsfortbildung, dem „Gepr. Betriebswirt / Geprüfte Betriebswirtin“, ebenfalls eine staatlich anerkannte Fortbildung mit IHK Abschluss.
- Hochschulzugangsberechtigung.
  Meistern und Gleichgestellten (Fachwirte/Fachkaufleute mit Abschluss) wird der allgemeine Hochschulzugang eröffnet. :

Infoveranstaltungen:
Di 17.0913, 18:00 Uhr, VHS Tagungsraum 301
Di 03.12.13/11.02.14, jeweils 18:00 Uhr, VHS, Seminarraum 101

Ausbilder / Ausbilderin (AdA-Schein)

Prüfung nach der Ausbilder-Eignungsverordnung AEVO

Brunhilde Deblitz
607920 € 690,00
Do, 10.10.13 - 27.03.14 und
Mo, 24.02./10.03./17.03./24.03.2014
18:30 - 21:45 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 303

Ihr Profil

Als InteressentIn für diesen Lehrgang haben Sie idealerweise eine abgeschlossene Berufsausbildung im kaufmännischen, verwaltenden, handwerklichen, hauswirtschaftlichen Bereich oder einem anderen anerkannten Ausbildungsberuf nach dem Berufsbildungsgesetz. Sie engagieren sich bereits für den Fachkräftenachwuchs in Ihrem Unternehmen oder streben dieses Ziel an.

Unser Lehrgang

führt zur Kompetenz zum selbstständigen Planen, Durchführen und Kontrollieren der Berufsausbildung in den Handlungsfeldern 1 - 4, die gemäß dem Rahmenlehrplan zur Prüfungsvorbereitung empfohlen werden:

1. Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
2. Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
3. Ausbildung durchführen
4. Ausbildung abschließen

Wir bereiten Sie gründlich auf die schriftliche Prüfung gemäß den Vorgaben des zugehörigen Lehrplans vor und bieten vor der mündlichen/praktischen Prüfung (Präsentation und Fachgespräch) speziellen Unterricht im Festigen der Moderationstechniken an.

Ihre Extras

Nach erfolgreichem Abschluss dieser beruflichen Weiterbildung profitieren Sie von folgenden Vorteilen:

- Fachkräftenachwuchs selbst ausbilden.
  Gut ausgebildeter Fachkräftenachwuchs wird für Unternehmen zum Wettbewerbsfaktor. Auszubildende anzuleiten und während der Ausbildung fachlich und pädagogisch zu begleiten, erfordert die Aufmerksamkeit, die Fachkenntnis und die berufs- und arbeitspädagogische Qualifikation des Ausbilders.
- AnsprechpartnerIn in Sachen Ausbildung. Sie möchten Ihrem jetzigen oder zukünftigen Arbeitgeber als zuverlässiger und kompetenter Ausbilder/kompetente Ausbilderin zur Verfügung stehen und Verantwortung bei der Berufsausbildung der kommenden Generation übernehmen.

Infoveranstaltung:
Di, 17.09.2013, 17:00 Uhr
VHS, Tagungsraum 301

i Informationen

Beratung und Information zu allen Lehrgängen:
Ihre Ansprechpartnerin: Karin Weißer
Tel. 0781 9364 223, karin.weisser@vhs-offenburg.de

Bitte beachten Sie, dass im genannten Lehrgangsentgelt die Kosten für Lehrbücher/Kopien nicht enthalten sind.

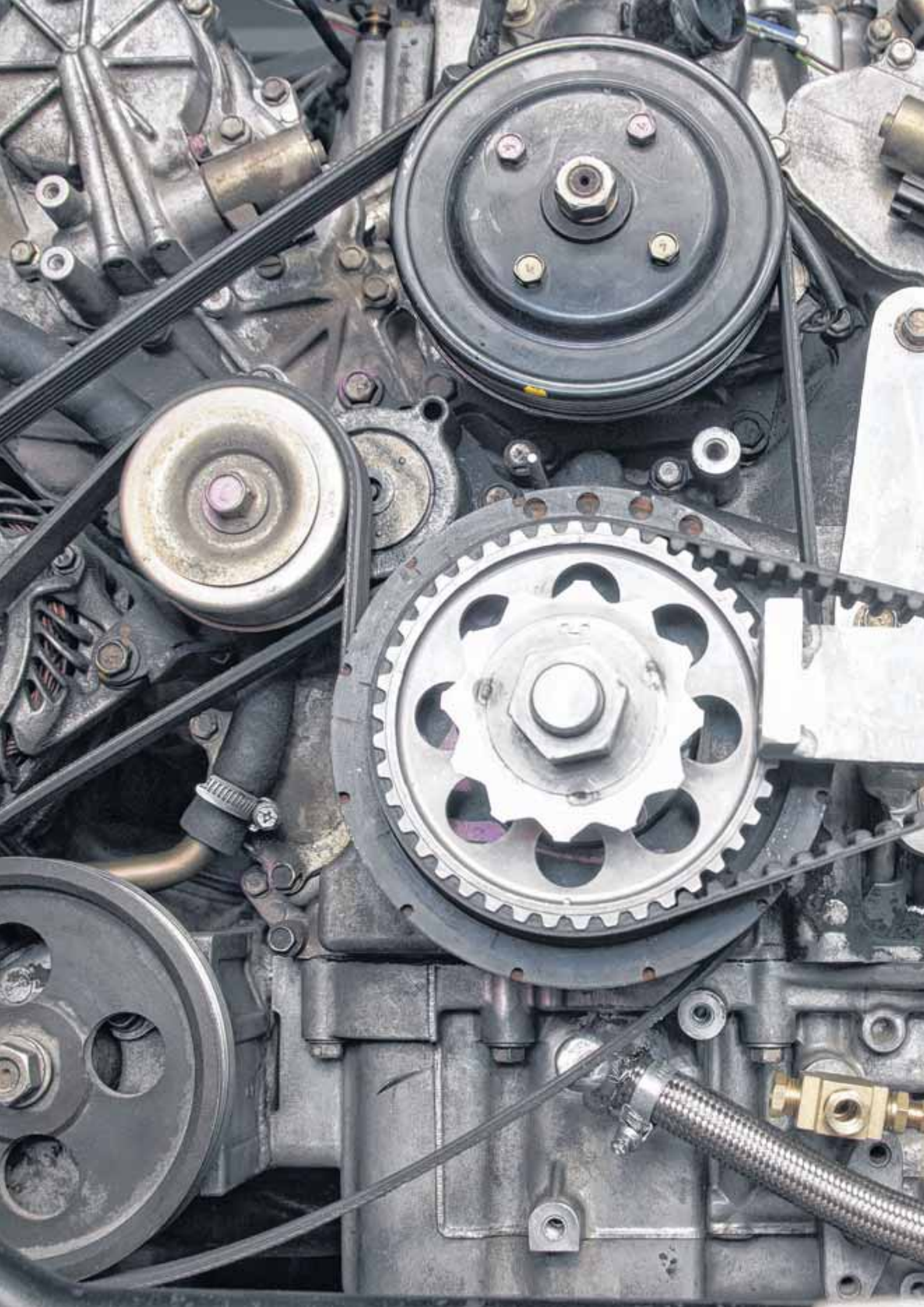
Möglichkeiten der finanziellen Förderung:

- **Meisterbafög** gemäß Aufstiegsfortbildungsgesetz (AFBG)
  Landratsamt Ortenaukreis,
  Abt. Ausbildungsförderung,
  Tel. 0781 805 0

- **Bildungsprämie - Ausführliche Informationen siehe Seite ?**
  Ihr Ansprechpartner: Benjamin Köhler
  Tel.: 0781 9364-224, benjamin.koehler@vhs-offenburg.de

» Zahlt sich aus: **Die Bildungsprämie**

INFOS auch unter www.vhs-offenburg.de



ENGLISCH 62
- Sprache leben 62
- Business English 62
- Junge VHS 63
- Spezielle Angebote 64
- Sprachzertifikate 64
- Grundstufe GER A1 / A2 / Mittelstufe B1 65
- Aufbaustufe B2 / C1 66

FRANZÖSISCH 67
- Sprache leben 67
- Spezielle Angebote 68
- Junge VHS 68
- Grundstufe GER A1 68
- Grundstufe GER A2 69
- Mittelstufe B1 / Aufbaustufe B2 / C1 71

ITALIENISCH 73
- Spezielle Angebote 73
- Sprache leben 73
- Grundstufe A1 74
- Grundstufe A2 75
- Mittel- und Aufbaustufe 75

Sprachen

SPANISCH 77
- Sprache leben 77
- Junge VHS 77
- Spezielle Angebote 78
- Grundstufe GER A1 78
- Grundstufe GER A2 79
- Mittel- und Aufbaustufe 79

SELTEN GELERNTE SPRACHEN 80

SPRACHE leben 82

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE 84

Redaktioneller Beitrag

Topf oder Ofen? 76

Mit dem Bügeleisen fing alles an 87

ENGLISCH

Einstufungsberatung: Welchen Englischkurs soll ich besuchen?

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen - Information auf Seite 72.
Team der VHS

€ kostenlos

Fr, 20.09.13, 18:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Es ist nicht immer leicht, das eigene Sprachniveau richtig einzuschätzen. InteressentInnen mit Vorkenntnissen, die neu einen Sprachkurs bei der VHS belegen möchten, laden wir daher zu einer kostenlosen und unverbindlichen Einstufungsberatung ein.
An diesem Abend stehen Ihnen zwischen 18:00 und 20:00 Uhr erfahrene KursleiterInnen bei Fragen zur Verfügung und informieren Sie detailliert über die unterschiedlichen Kursangebote, damit Sie den richtigen Kurs für sich finden.
Keine Voranmeldung erforderlich!

Sprache leben

Die Kurse der Reihe „Sprache leben“ finden vorwiegend in der Fremdsprache statt. Tauchen Sie ein in die englische Sprache und beleben Sie Ihre Sprachkenntnisse auf unterhaltsame Weise!

After Work English

Jessica Gillette
406010 € 71,00
Mo, 30.09.13 - 09.12.13
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Kursort wird bei Anmeldung bekannt gegeben.
Are you looking to practice your English in an interesting and relaxed atmosphere? Come and join us! The main focus of this course is on training speaking skills and expanding vocabulary. The requirement is GER B2 speaking skills to be able to participate actively. The exact level will be determined by the participants.
Getränke und Speisen sind nicht in der Kursgebühr enthalten.
max. 9 Teilnehmende

Creative Cooking in English - Kochkurs in englischer Sprache

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Honerin Sirri (Holly) Käshammer
406012 € 52,00
Di, 05.11.13 - Di, 03.12.13
18:00 - 21:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Make a happy home with great, colorful but easy to prepare dishes from around the world. Learn to use common foodstuff and vegetables to creat unforgetable meals for the family and friends. Also great fun for men and women who have no interest in cooking. In this course you learn how easy and wonderful it can be creating your own dishes.
Bitte beachten Sie auf Seite 142 wichtige Hinweise zu den Kochkursen!

Walking and Talking

Cornelia Jockerst
406015 € 25,00
Sa, 12.10.13 - 26.10.13
14:30 - 15:30 Uhr, 3 Termine
Offenburg Parkplatz gegenüber Weingartenkirche
Why not practice your English while taking a leisurely walk on a Saturday afternoon? In all weathers, of course!
GER B1 speaking skills required.
Meeting point: Car park opposite Weingartenkirche, Offenburg Zell-Weierbach.
max. 8 Teilnehmende
Wetter angepasste Kleidung, evtl. Getränk

Einzeltraining Englisch

Team der VHS
406001 € 282,00
6 Termine à 60 Minuten
keine Ermäßigung möglich
Das Angebot gilt nur für Privatpersonen
Wir bieten Ihnen speziell für Ihre Bedürfnisse maßgeschneiderten Unterricht: Sie möchten in kurzer Zeit die Sprache auffrischen, fit werden für die Kommunikation mit Geschäftspartnern oder sich intensiv und schnell auf einen Auslandsaufenthalt vorbereiten?
Wir beraten Sie gerne! Die Termine werden in Absprache mit Ihnen und Ihrem Trainer/Ihrer Trainerin festgelegt.

Für Unternehmen erstellen wir gerne individuelle Angebote auf Anfrage!

Kontakt:
Andreina Bianchini-Ebert
Abteilung Fremdsprachen,
andreina.bianchini-ebert@vhs-offenburg.de
Tel.:0781 9364 -238

Business English

Sie benötigen Englisch an Ihrem Arbeitsplatz?
In den folgenden Kursen erwerben Sie Kenntnisse, um die englische Sprache auch in typischen Situationen Ihres Berufsalltags anwenden zu können.

Englisch fürs Büro GER A2

Cornelia Jockerst
406020 € 66,00
Do, 10.10.13 - 19.12.13
19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 303
Sie verfügen über Grundkenntnisse in Englisch, fühlen sich aber noch nicht sicher genug, die Sprache auch an Ihrem Arbeitsplatz anzuwenden? In diesem Kurs lernen Sie einfache Standardsituationen im Büroalltag, am Empfang und Telefongespräche auf Englisch zu bewältigen. Englischkenntnisse (ca. 2-3 Jahre) erforderlich.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn.

Introduction to Business English GER B1

Albert Haas
406022 € 96,00
Di, 01.10.13 - 28.01.14
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.105
You are working or you want to work in a multinational company? In this course, improve your confidence in using English in a business context and increase fluency and overall competence. We will study the key business vocabulary, revise grammar and train your speaking skills.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Business objectives, ab Lektion 1, Oxford University Press

Let‘s get down to Business GER B1

Albert Haas
406023 € 96,00
Mi, 09.10.13 - 05.02.14
19:15 - 20:45 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.105
Are you interested in a variety of business issues? In this course emphasis will be placed on training your speaking skills. Practice language as used in the business environment.
Für Teilnehmende mit mind. Niveau GER B1.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Business objectives, ab Lektion 9, Oxford University Press

Business Pro

Betriebswirtschaftliches Wissen in englischer Sprache. Ihre Trainerin bringt neben einem Master in Business Administration (International Business) langjährige Erfahrung in internationalen Unternehmen und auch in der Managerschulung mit.

Sicher verhandeln in Englisch

Negotiations Training - Business Pro
Regiane Naujock
406028 € 240,00
Sa, 09.11.13 - 30.11.13
jeweils von 09:00 - 13:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 205
Sharpen your skills to better negotiate with people inside and outside your organization: co-workers, departments, customers, suppliers, finance, contractors, shippers, and more, helping both sides of the table to reach satisfactory goals. Dynamic method with simulations and competition.

Für diesen Kurs kann die Bildungsprämie in Anspruch genommen werden. Für Teilnehmende mit mind. Niveau B2 in Englisch.
max. 6 Teilnehmende

Telephoning

Jessica Gillette
406024 € 25,00
Fr, 11.10.13 - 18.10.13
16:45 - 18:15 Uhr, 2 Termine
VHS, Seminarraum 202
Wir üben Geschäftstelefonate mit Englisch sprechenden Kunden. Mit entsprechenden Redewendungen und viel Übung ist auch diese schwierige Disziplin gut zu meistern!
Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen (ab 3-4 Jahren Englisch).
max. 8 Teilnehmende

Emailing

Jessica Gillette
406026 € 25,00
Fr, 08.11.13 - 15.11.13
16:45 - 18:15 Uhr, 2 Termine
VHS, Seminarraum 202
In diesem Kurzkurs befassen wir uns mit englischsprachigen E-Mails: Wie kann ich mich mit einfachen Sätzen verständlich machen? Wann darf die Anrede weniger formell sein? Welche Redewendungen kann ich häufig einsetzen?
Für TeilnehmerInnen mit Grundkenntnissen (ab 3-4 Jahren Englisch).
max. 8 Teilnehmende

Small Talk

Jessica Gillette
406027 € 25,00
Fr, 22.11.13 - 29.11.13
16:45 - 18:15 Uhr, 2 Termine
VHS, Seminarraum 202
Für eine erfolgreiche Kommunikation sind sie unerlässlich, die kurzen Gespräche bei einer Tasse Kaffee oder im Fahrstuhl. Lernen Sie, wie Sie in englischer Sprache mit einfachen Mitteln das Eis bei Kollegen, Kunden und Geschäftspartnern brechen können.
Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen (ab 3-4 Jahren Englisch).
max. 8 Teilnehmende

Junge VHS

English Corner for Kids

für Grundschulkinder der 3.+4. Klassen ohne/mit wenigen Vorkenntnisse(n) in Englisch
Hellens Solarte
406030 € 52,00
Di, 08.10.13 - 17.12.13
16:00 - 17:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 203
Mit kreativen Aktivitäten Englisch lernen! Durch Spiele, Lieder, Tanzen und Basteln lernen die Kinder miteinander in englischer Sprache zu kommunizieren. Material aus verschiedenen Ländern weckt ein Verständnis für die kulturelle Vielfalt der englischsprachigen Welt.
max. 9 Teilnehmende
Bitte mitbringen: Buntstifte, Schere, Kleber

Englisch für Schülerinnen und Schüler

der Werkrealschule 9. und 10. Klasse
Friederike Pfahler
406031 € 32,00
Di, 15.10.13 - 12.11.13
16:30 - 18:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 205
Wir üben die Bereiche, die auch für die mündliche Abschlussprüfung relevant sind: freies Sprechen, Dialoge und Mediation.
max. 9 Teilnehmende

Englisch für Schülerinnen und Schüler

der Realschule 9. und 10. Klasse
Albert Haas
406032 € 80,00
Mi, 09.10.13 - 19.03.14
17:15 - 18:45 Uhr, 20 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.105
Wir üben die vier Kompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben in englischer Sprache auf abwechslungsreiche Weise, d.h. mit Bildern, Texten und kreativen Schreibübungen. Dabei wird die Grammatik wiederholt und gefestigt. Überdies werden thematische Präsentationen geübt sowie Hörverständnis und das freie Sprechen.

Fit in Englisch - Kompaktkurs für Schülerinnen und Schüler

der Realschule 10. Klasse
Albert Haas
406033 € 58,00
Mo-Do, 28.10.13 - 31.10.13
09:30 - 12:30 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 303
Wir üben gezielt das freie Sprechen in eng-

lischer Sprache anhand von Dialogen, Bildbeschreibungen, Rollenspielen und durch Erstellen einer Präsentation. Zudem trainieren wir, wie Du in verschiedenen authentischen Situationen souverän und angemessen in englischer Sprache reagieren kannst. Für diesen Zweck machen wir auch mehrere Hörverständnisübungen.
max. 9 Teilnehmende

Spezielle Angebote

Neuried

Englisch für den Urlaub GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Cornelia Jockerst
406035 € 36,00
Mi, 29.01.14 - 26.02.14
19:00 - 20:30 Uhr, 5 Termine
Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Raum 102
Sie planen eine Reise in ein englischsprachiges Land und benötigen vor Urlaubsbeginn noch ein „Survival-Kit“ der wichtigsten Redewendungen?
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Moon

Benjamin Köhler
Filmgespräch Abendkasse: € 4,00
Do, 21.11.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
siehe „Filme“ ab Seite 146

Sprachzertifikate

Zertifikate der University of Cambridge

Ein Sprachzertifikat der Universität Cambridge ist international anerkannt sowie lebenslang gültig und ein wirklicher Pluspunkt für den Lebenslauf! Es bescheinigt Ihnen Ihre Englischkenntnisse, was u. a. auch für die Zulassung an einer Universität im Ausland relevant ist. Informationen, welche Prüfung weltweit an welcher Universität anerkannt wird, finden Sie unter www.cambridgeesol.org/recognition.

Die Prüfung wird zentral organisiert und findet im Juni 2014 statt. Anmeldeschluss ist Anfang März 2014.
Die Volkshochschule Offenburg ist von der Universität Cambridge als Prüfungszentrum zugelassen, die Bewertung der Prüfungsaufgaben erfolgt durch eine Kommission aus Cambridge.
Die Unterrichtssprache ist Englisch.

Prüfungstraining für das First Certificate in English (FCE) GER B2

Moira Löbert
406040 € 142,00
Do, 17.10.13 - 22.05.14
18:00 - 19:30 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 204
Cambridge English: First, also known as First Certificate in English (FCE), is for learners who have an upper-intermediate ability in English, at Level B2 of the Common European Framework of Reference for Languages (CEFR). It is recognised around the world by thousands of employers, as well as colleges and universities, as proof that you can use everyday written and spoken English for work or study purposes.Test yourself with the self-evaluating Placement Test for Cambridge exams and find out your level of English: www.cambridgeesol.org/testyourenglish.
Lehrbuch: Ready for FCE, Hueber-Verlag
ISBN-978-0-230-02760-2

Prüfungstraining für das Certificate in Advanced English (CAE) GER C1

Moira Löbert
406050 € 142,00
Mo, 14.10.13 - 19.05.14
18:00 - 19:30 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 304
Cambridge English: Advanced is a high quality, international English language qualification. Preparing for the exam helps you develop the language skills needed for success in study and work.
The exam focuses on the Level C1 of the Common European Framework of Reference for Languages (CEFR). Test yourself with the self-evaluating Placement Test for Cambridge exams and find out your level of English: www.cambridgeesol.org/testyourenglish.
Lehrbuch: CAE Result, Oxford University Press

i Information

Kursbeginn verpasst?
Der Einstieg in laufende Kurse ist nach Absprache mit der Abteilungsleitung der VHS Sprachenschule bei entsprechenden Vorkenntnissen möglich.

Wichtige Informationen für unsere Teilnehmer/innen!

Gruppengröße und Mindestbelegung:

Bei Kursen ohne Buchstabennennung wird von einer Mindestbelegung mit 10 Personen ausgegangen. Bei Kursen mit einer geringeren Mindestbelegung ist diese in der Ausschreibung angegeben.

Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht? Ihr Kurs kann trotzdem stattfinden!

Sollte die Mindestteilnehmerzahl unterschritten werden, kann der Kurs dennoch ab mindestens fünf TeilnehmerInnen stattfinden.
Zu Beginn des Kurses verständigen sich die TeilnehmerInnen über eine kürzere Laufzeit und/oder eine höhere Kursgebühr.

Anzahl der TeilnehmerInnen	15 Termine	12 Termine	10 Termine
8 und 9 TN	96,00 €	78,00 €	66,00 €
6 und 7 TN	128,00 €	104,00 €	88,00 €
5 TN	153,00 €	124,00 €	105,00 €

Für die Festlegung des endgültigen Betrages ist die Anzahl der Anmeldungen maßgebend, die der VHS unmittelbar nach dem dritten Kurstermin (bei Kursen von mindestens 10 Terminen) vorliegen.
Die Anzahl der eingeschriebenen TeilnehmerInnen am dritten Kurstermin ist verbindlich für die Entgeltberechnung, d. h. der geänderte Tarif gilt auch, falls sich nach dem dritten Kurstermin noch TeilnehmerInnen ab- oder anmelden.

Unterrichtsmaterial

Bitte erwerben Sie die Lehrbücher erst dann, wenn Sie sicher sind, dass der von Ihnen gewünschte Kurs auch zustande kommen wird.

Grundstufe GER A1

Englisch GER A1.1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Simone Gallus
406100 € 77,00
Do, 10.10.13 - 06.02.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Grimmelshausengymnasium Raum 101
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 1, Klett-Verlag

Englisch GER A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Christine Kitching
406110 € 77,00
Di, 08.10.13 - 04.02.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.107
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 1, Klett-Verlag

Englisch GER A1.1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Hellens Solarte
406115 € 77,00
Di, 01.10.13 - 28.01.14
10:30 - 12:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 1, Klett-Verlag

Englisch GER A1.2 mit Muße
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Simone Gallus
406120 € 77,00
Mo, 30.09.13 - 03.02.14
10:00 - 11:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
In diesem Kurs für AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen steigen Sie in einem angenehmen Lerntempo in die englische Sprache ein.
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 4, Klett-Verlag

Englisch GER A1.2
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Hellens Solarte
406125 € 77,00
Di, 08.10.13 - 04.02.14
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 4, Klett-Verlag

Englisch GER A1.3
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Hellens Solarte
406130 € 77,00
Di, 01.10.13 - 28.01.14
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 8, Klett-Verlag

Englisch GER A1.3
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Hellens Solarte
406135 € 96,00
Mi, 09.10.13 - 05.02.14
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.106
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 9, Klett-Verlag

Englisch GER A1.4
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Ulrike Lhotak-King
406140 € 77,00
Di, 24.09.13 - 21.01.14
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 7, Klett-Verlag

Grundstufe GER A2

Englisch GER A2.1
Ulrike Lhotak-King
406200 € 77,00
Mi, 25.09.13 - 22.01.14
17:45 - 19:15 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Lehrbuch: Great! A2, ab Lektion 1, Klett-Verlag

Englisch GER A2.1
Dörte Rössler
406210 € 77,00
Mo, 23.09.13 - 27.01.14
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.107
Teilnehmende, die das Niveau GER A1 abgeschlossen haben und nun in das Niveau A2 starten möchten, sind herzlich willkommen. Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Hohberg

Englisch GER A2.2
Petra Mayer-Kletzin
406220 € 96,00
Mo, 09.09.13 - 13.01.14
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt I
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Great! A2, ab Lektion 5/6, Klett-Verlag

Englisch GER A2.3
Dörte Rössler
406225 € 96,00
Mi, 25.09.13 - 22.01.14
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.107
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: First Choice A2, ab Lektion 6, Cornelsen-Verlag

Englisch GER A2.3
Gabriele Clauss
406230 € 77,00
Di, 24.09.13 - 21.01.14
19:45 - 21:15 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203
Lehrbuch: Great! A2, Lektion 8, Klett-Verlag

Englisch GER A2.5
Heiderose Benz
406240 € 77,00
Di, 24.09.13 - 21.01.14
10:30 - 12:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 202
Lehrbuch: Headway A2, ab Unit 8, Oxford University Press

Englisch GER A2 Refresher
Moira Löbert
406245 € 77,00
Mi, 02.10.13 - 29.01.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Mittelstufe B1

Englisch GER B1.4
Elske Schelling
406320 € 72,00
Do, 26.09.13 - 23.01.14
18:00 - 19:30 Uhr, 14 Termine
VHS, Seminarraum 203
Lehrbuch: Headway B1 Part two, ab Lektion 6, Oxford University Press

Englisch Auffrischung und Konversation GER B1.4

Elske Schelling
406322 € 124,00
Mo, 30.09.13 - 05.05.14
09:30 - 11:00 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 204
Lehrbuch: In Conversation, Klett-Verlag

Englisch für Seniorinnen und Senioren GER B1.4

Elske Schelling
406325 € 124,00
Di, 24.09.13 - 08.04.14
15:00 - 16:30 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 202
Lehrbuch: Headway B1, Part Two, ab Lektion 5, Oxford University Press

Englisch für Seniorinnen und Senioren GER B1.4

Elske Schelling
406327 € 124,00
Mi, 25.09.13 - 30.04.14
15:00 - 16:30 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 203
Lehrbuch: In Conversation, ab Lektion 17, Klett-Verlag

Englisch GER B1.5

Elske Schelling
406330 € 77,00
Mi, 25.09.13 - 22.01.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203
Lehrbuch: Headway B1 Part Two, ab Lektion 7, Oxford University Press

Englisch GER B1

Moira Löbert
406332 € 77,00
Di, 24.09.13 - 21.01.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
If you have previously learnt English for five or six years or more and would now like to re-activate it, then this is the course for you. Improve your grammar and expand your vocabulary by practicing it in everyday situations. Gain more fluency in speaking so that you feel confident using English at work, at social events or when travelling abroad.
Lehrbuch: Headway B1 Part Two, ab Lektion 6, Oxford University Press

Englisch GER B1

Elske Schelling
406335 € 164,00
Mo, 30.09.13 - 07.04.14
16:45 - 18:15 Uhr, 23 Termine
VHS, Seminarraum 206
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Englisch GER B1 Refresher

Gabriele Clauss
406337 € 77,00
Di, 24.09.13 - 21.01.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203
Have you learnt English for 4 or 5 years or done a vhs-"Mittelstufe"-course but don't feel really confident? Then revise grammar, expand your vocabulary and practise communication in a course which will take you to a GER B1-Guided conversation level.
Lehrbuch: A New Start B1, ab Lektion 1, Cornelsen-Verlag

Guided Conversation GER B1

Gabriele Clauss
406340 € 77,00
Mo, 30.09.13 - 03.02.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203
This course is intended for students who have learnt English for 5 or 6 years and want to improve their communication skills. By practising and revising the book will take you from a GER B1 to a GER B2 level.
Lehrbuch: In conversation B1/B2, ab Lektion 1, Cornelsen-Verlag

Englisch Auffrischung und Konversation GER B1

Albert Haas
406370 € 77,00
Di, 01.10.13 - 28.01.14
10:15 - 11:45 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
If you have previously learnt English for five or six years or more and would now like to re-activate it, then this is the course for you. Improve your grammar and expand your vocabulary by practicing it in everyday situations. Gain more fluency in speaking so that you feel confident using English at work, at social events or when travelling abroad.
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Aufbaustufe B2/C1

Schutterwald

Praktisches Englisch GER B2

Margaret Glover
406372 € 62,00
Do, 10.10.13 - 16.01.14
18:15 - 19:45 Uhr, 12 Termine
Mörburgschule, Klassen-zimmer
Für TeilnehmerInnen mit fundierten Vorkenntnissen, die schwerpunktmäßig das Sprechen in Alltagssituationen üben möchten.
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Schutterwald

Englisch für den Alltag GER B2

Margaret Glover
406374 € 62,00
Di, 08.10.13 - 14.01.14
18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Mörburgschule, Klassenzimmer
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Guided Conversation GER B2

These courses are intended for students who have already attended a conversation course at an intermediate or upper intermediate level. The courses include grammar and vocabulary revision and expansion, they offer a variety of practice activities to consolidate the language both in fluency and accuracy, through speaking, reading, listening and writing. The topics for discussions are interesting and challenging. The students are brought up to the level of Cambridge First Certificate.

Guided Conversation GER B2
Berndt Schnepf
406400 € 167,00
Mo, 09.09.13 - 17.02.14
18:15 - 19:45 Uhr, 20 Termine
VHS, Seminarraum 302
max. 6 Teilnehmende

Guided Conversation GER B2
Heiderose Benz
406410 € 77,00
Di, 24.09.13 - 21.01.14
08:45 - 10:15 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 202
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Guided Conversation GER B2
Gabriele Clauss
406420 € 124,00
Do, 26.09.13 - 08.05.14
18:30 - 20:00 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 304
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Guided Conversation GER B2
Elisabeth Lanchès
406430 € 124,00
Do, 19.09.13 - 10.04.14
09:00 - 10:30 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 202
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Advanced Conversation GER C1
Albert Haas
406500 € 96,00
Di, 01.10.13 - 28.01.14
19:15 - 20:45 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.105
Along with the possiblity of free discussion, this course includes clearly focussed tasks, motivation topics and the systematic training of reading, listening and writing skills at a high level.
A good knowledge of English is required.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Headway Advanced, Unit 1, Oxford University Press

FRANZÖSISCH

Einstufungsberatung: Welchen Französischkurs soll ich besuchen?
Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen - Information auf Seite 72.
Team der VHS € kostenlos
Fr, 20.09.13, 18:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Es ist nicht immer leicht, das eigene Sprachniveau richtig einzuschätzen. InteressentInnen mit Vorkenntnissen, die neu einen Sprachkurs bei der VHS belegen möchten, laden wir daher zu einer kostenlosen und unverbindlichen Einstufungsberatung ein.
An diesem Abend stehen Ihnen zwischen 18:00 und 20:00 Uhr erfahrene KursleiterInnen bei Fragen zur Verfügung und informieren Sie detailliert über die unterschiedlichen Kursangebote, damit Sie den richtigen Kurs für sich finden.
Keine Voranmeldung erforderlich!

Sprache leben

Die Kurse der Reihe „Sprache leben" finden vorwiegend in der Fremdsprache statt. Tauchen Sie ein in die französische Sprache und beleben Sie Ihre Sprachkenntnisse auf unterhaltsame Weise!

Atelier Cuisine Spécialités régionales
Kochkurs in französischer Sprache
Katia Keller
408005 € 15,00
Fr, 07.02.14, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Das gemeinsame Kochen steht im Mittelpunkt, aber in französischer Sprache!
Découvrez avec nous quelques spécialités régionales en français et dans la bonne humeur! Nous cuisinons un petit menu que nous dégusterons tous ensemble autour d'une table conviviale !
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen ab Niveau GER A2.
Bitte beachten Sie auf Seite 142 : wichtige Hinweise zu den Kochkursen!

Laos et Cambodge - Aux pays des mille Bouddhas
Vortrag in leichtem Französisch
Françoise Staedel
Vortrag Abendkasse: € 4,00
Do, 05.12.13, 20:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Weitere Info auf Seite 32

La Pause Midi
Katia Keller
408020 € 68,00
Mi, 09.10.13 - 05.02.14
12:30 - 13:30 Uhr, 15 Termine
Café Borofsky's, auf dem Kulturforum
Sie haben schon gute Kenntnisse in der französischen Sprache, Ihnen fehlt aber die Sprachpraxis? Dann nutzen Sie doch Ihre Mittagspause, um sich spontaner in Französisch ausdrücken zu können. Wir diskutieren über aktuelle Themen aus Frankreich und aller Welt.
Für Teilnehmende mit mind. Niveau GER A2.
max. 9 Teilnehmende

Atelier Publicité
Frankreich durch seine Werbung entdecken
Mathieu Gérard
408030 € 32,00
Fr, 08.11.13 - 22.11.13
18:30 - 20:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 203
Découvrons, commentons et analysons ensemble les publicités françaises d'hier et d'aujourd'hui (images et vidéos). Documents insolites garantis. Une bonne occasion de découvrir quelques morceaux d'humour à la française!
max. 9 Teilnehmende

Business Pro
Yvonne Illgner ist Muttersprachlerin Französisch und verfügt über langjährige Erfahrung als Trainerin für berufliches Französisch.

Französisch für den Beruf GER A2 Kompakt
Yvonne Illgner
408032 € 240,00
Do, 10.10.13 - 14.11.13
18:30 - 21:30 Uhr, 5 Termine
VHS, Seminarraum 205
Machen Sie Ihr Französisch fit für den Einsatz am Arbeitsplatz und bereiten Sie sich auf konkrete Situationen im beruflichen Umfeld vor! Telefonate mit Kunden und Geschäftspartnern, Emails und Geschäftsbriefe wie auch die Vorstellung der eigenen Firma in französischer Sprache stehen auf dem Programm dieses Kompaktkurses, der in kleiner Gruppe stattfindet.
Erforderliches Niveau: mindestens GER A2.
Lehrbuch und Pausencatering sind in der Kursgebühr inbegriffen.
Für diesen Kurs kann die Bildungsprämie in Anspruch genommen werden.
max. 6 Teilnehmende

Spezielle Angebote

Lumumba
Französische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt
Filmgespräch Abendkasse: € 4,00
Do, 24.10.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
siehe „Filme“ ab Seite 146

La controverse de Valladolid
Französische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt / Clemens Bühler
Filmgespräch Abendkasse: € 4,00
Mi, 13.11.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
In Kooperation mit:
Katholisches Bildungszentrum Offenburg der Erzdiözese Freiburg
siehe „Filme“ ab Seite 146

Junge VHS

Französisch für Grundschulkinder
(1. bis 4. Klasse)
Samah El Meouche-Ramadan
408034 € 52,00
Mi, 02.10.13 - 11.12.13
16:00 - 17:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 204
Ein spielerischer, aber dennoch strukturierter Einstieg in die französische Sprache für Kinder der 1. bis 4. Klasse.
Mit vielen Aktivitäten wird vor allem für die Sprachmelodie des Französischen sensibilisiert. Bitte Buntstifte mitbringen.
max. 9 Teilnehmende

Französisch für Schülerinnen und Schüler der 6. Klasse Gymnasium
1. Fremdsprache
Yvonne Illgner
408035 € 39,00
Do, 10.10.13 - 14.11.13
16:30 - 18:00 Uhr, 5 Termine
VHS, Seminarraum 205
Der Sommer war lang und Du hast einiges aus dem ersten Lernjahr Französisch vergessen? Wir wiederholen intensiv Grammatik und üben die Aussprache und das Hörverständnis, damit Du fit in das Schuljahr starten kannst.
Bitte mitbringen: Dein Französischbuch
max. 9 Teilnehmende

Französisch für Schülerinnen und Schüler der 9. Klasse Gymnasium
2. Fremdsprache
Yvonne Illgner
408040 € 39,00
Do, 21.11.13 - 19.12.13
16:30 - 18:00 Uhr, 5 Termine
VHS, Seminarraum 304
Du bist gerade ins 2. Lernjahr Französisch gestartet und hast festgestellt, dass Du wieder viel aus dem ersten Jahr vergessen hast? Wir wiederholen intensiv die Grammatik des ersten Lernjahrs, üben aber auch Themen, die Du gerade im Unterricht durchnimmst. In kleiner Gruppe üben wir zudem Aussprache und Hörverständnis.
Bitte mitbringen: Dein Französischbuch
max. 9 Teilnehmende

Fit in Französisch - Kompaktkurs für SchülerInnen und Schüler
der 10. Klasse Realschule
Chantal Clavier-Graf
408045 € 45,00
Fr, 15.11./22.11.13, 15:00 - 17:15 Uhr
Sa, 16.11./23.11.13, 09:00 - 11:15 Uhr
4 Termine
VHS, Seminarraum 203
Wir besprechen den Aufbau einer Präsentation in französischer Sprache und gehen dabei auf den Inhalt, die Darstellung sowie die sprachlichen Hürden ein, auf die Du treffen kannst. Das Präsentationsthema solltest Du am besten bei Kursbeginn schon kennen.
Um allen Teilnehmenden ausreichend Sprech- und Übungszeit einzuräumen, findet das Training in kleiner Gruppe statt.
max. 8 Teilnehmende

Grundstufe GER A1

Französisch GER A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Katia Keller
408100 € 77,00
Mo, 07.10.13 - 10.02.14
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 202
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 1, Hueber-Verlag

Französisch GER A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Nathalie Begeault-Benetz
408105 € 77,00
Di, 24.09.13 - 21.01.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 202
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 1, Hueber-Verlag

Französisch GER A1.1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Ulrike Lhotak-King
408110 € 77,00
Mi, 02.10.13 - 29.01.14
19:30 - 21:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 1, Klett-Verlag

Neuried

Französisch GER A1.1
für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
Marie-Laure Liebrich
408118 € 66,00
Di, 01.10.13 - 10.12.13
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Raum 102
Starten Sie in die französische Sprache! Auch Teilnehmende aus dem Kurs „Französisch für den Urlaub“ des Sommersemesters sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: On y va A1, ab Lektion 1, Hueber-Verlag

Französisch GER A1.1 am Vormittag
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Marie-Laure Liebrich
408115 € 96,00
Mi, 02.10.13 - 29.01.14
09:30 - 11:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: On y va A1, ab Lektion 1, Hueber-Verlag

Französisch GER A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Florence Tissen
408120 € 77,00
Mo, 30.09.13 - 03.02.14
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus einem Semester Französisch.
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 4, Hueber-Verlag

Französisch GER A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Andrea Kaeshammer
408125 € 77,00
Mi, 02.10.13 - 22.01.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.107
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 5, Hueber-Verlag

Einzeltraining Französisch

Team der VHS

408001 € 282,00

6 Termine à 60 Minuten

keine Ermäßigung möglich

Das Angebot gilt nur für Privatpersonen

Wir bieten Ihnen speziell für Ihre Bedürfnisse maßgeschneiderten Unterricht: Sie möchten in kurzer Zeit die Sprache auffrischen, fit werden für die Kommunikation mit Geschäftspartnern oder sich intensiv und schnell auf einen Auslandsaufenthalt vorbereiten?

Wir beraten Sie gerne! Die Termine werden in Absprache mit Ihnen und Ihrem Trainer/Ihrer Trainerin festgelegt.

Für Unternehmen erstellen wir gerne individuelle Angebote auf Anfrage!

Kontakt:

Andreina Bianchini-Ebert
Abteilung Fremdsprachen,
andreina.bianchini-ebert@vhs-offenburg.de
Tel.: 0781 9364 -238

Französisch GER A1.2 Frühaufsteher

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Monique Lepauvre

408127 € 126,00

Mi, 02.10.13 - 29.01.14

08:15 - 09:45 Uhr, 15 Termine

VHS, Seminarraum 306

Lernen Sie Französisch bei Café und Croissant (in der Kursgebühr inklusive)!

max. 9 Teilnehmende

Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 4, Hueber-Verlag

Französisch GER A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Katia Keller

408130 € 77,00

Mo, 30.09.13 - 03.02.14

20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine

VHS, Seminarraum 202

Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 7, Hueber-Verlag

Französisch GER A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Florence Tissen

408135 € 77,00

Mo, 23.09.13 - 27.01.14

20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine

VHS, Seminarraum 206

Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 7, Hueber-Verlag

Französisch GER A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Katia Keller

408137 € 77,00

Di, 01.10.13 - 28.01.14

20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine

VHS, Seminarraum 204

Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 7, Hueber-Verlag

Schutterwald

Französisch GER A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Monique Lepauvre

408140 € 88,00

Di, 01.10.13 - 10.12.13

16:30 - 18:00 Uhr, 10 Termine

Mörburgschule, Klassenzimmer

Wir starten mit einer Wiederholung der ersten Lektionen des Lehrbuchs

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus 1-2 Jahren.

max. 7 Teilnehmende

Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 7, Hueber-Verlag

Französisch GER A1 Auffrischung

Andrea Kaeshammer

408150 € 96,00

Mo, 14.10.13 - 10.02.14

17:30 - 19:00 Uhr, 15 Termine

VHS, Seminarraum 204

Sie haben bereits Französisch gelernt, aber viele Jahre sind seitdem vergangen? Dann finden Sie hier einen neuen Einstieg, um Ihre Kenntnisse wieder zu aktivieren! Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus 1-2 Jahren.

max. 9 Teilnehmende

Lehrbuch: On y va! A1, Hueber-Verlag

Grundstufe GER A2

Französisch GER A2.1

Monique Lepauvre

408200 € 96,00

Do, 10.10.13 - 06.02.14

18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine

VHS, Seminarraum 202

max. 9 Teilnehmende

Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 1, Hueber-Verlag

Französisch GER A2.2

mit Kochabend in französischer Sprache

Katia Keller

408220 € 79,00

Mi, 02.10.13 - 29.01.14

20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine

VHS, Seminarraum 205

Wir bauen in angenehmem Tempo unsere Kenntnisse der Stufe A2 weiter aus. Auch Quereinsteiger sind herzlich willkommen, die das passé composé und das futur composé schon kennen, aber weiter üben möchten. Wir wiederholen zudem regelmäßig Grammatik und Vokabeln.

Am 22.01. findet der Kurs als Kochabend in frz. Sprache im Kochstudio statt, bei dem die bisher erworbenen Kenntnisse aktiv angewendet werden können.

Info siehe Hinweise zu den Kochkursen Seite ...

Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 4, Hueber-Verlag

Französisch GER A2.3

Andrea Kaeshammer

408225 € 96,00

Mo, 30.09.13 - 27.01.14

19:00 - 20:30 Uhr, 15 Termine

VHS, Seminarraum 204

Wir üben das Sprechen in Alltagssituationen, machen Hör- und Textverständnisübungen und wiederholen auf Wunsch auch verschiedene Grammatikthemen.

max. 9 Teilnehmende

Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 7, Hueber-Verlag

„Wir unterstützen SchülerInnen bei der Berufsfindung."

Günther Hurst

Seit 2010 begleiten Coaches der VHS Offenburg SchülerInnen von Haupt- und Werkrealschulen im Projekt „Vertiefte Berufsorientierung".

Hohberg

Französisch GER A2.3
Birgit Lotz
408230 € 96,00
Di, 01.10.13 - 28.01.14
19:30 - 21:00 Uhr, 15 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt I
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die ihr Basiswissen der französischen Sprache auffrischen und vertiefen möchten. max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 7, Hueber-Verlag

Französisch GER A2.3
Nathalie Begeault-Benetz
408235 € 77,00
Mi, 25.09.13 - 22.01.14
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 202
Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 5, Hueber-Verlag

Französisch GER A2.3
Doris Schmitz-Braunstein
408245 € 96,00
Mi, 25.09.13 - 22.01.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 6, Hueber-Verlag

Französisch GER A2.4
Monique Lepauvre
408250 € 96,00
Mi, 02.10.13 - 29.01.14
10:00 - 11:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 202
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 9, Hueber-Verlag

VHS OFFENBURG

VHS Service Card
anmeldung@vhs-offenburg.de

VHS Service Card 4 €
- freier Eintritt zu fast allen Vorträgen
- tel. Abmeldung im Rahmen der Fristen

VHS Service Card Extra 16 €
- freier Eintritt zu fast allen Vorträgen
- tel. Abmeldung im Rahmen der Fristen
- 10% Ermäßigung auf die Kursgebühr (höchstens 16 € pro Kurs) mit Ausnahme von Studienreisen und Tagesfahrten.

Laufzeit: 1 Jahr (September bis August)

Französisch GER A2.4
Nathalie Begeault-Benetz
408255 € 96,00
Di, 24.09.13 - 21.01.14
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 202
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 8, Hueber-Verlag

Französisch GER A2.4
Monique Lepauvre
408260 € 77,00
Do, 10.10.13 - 06.02.14
10:00 - 11:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 8, Hueber-Verlag

Französisch GER A2.4 - mit Muße
Nathalie Begeault-Benetz
408265 € 96,00
Fr, 27.09.13 - 24.01.14
10:30 - 12:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
Mit verschiedenen Aktivitäten, Gruppenarbeit und Auffrischungen, vertiefen Sie in einem angenehmen Tempo und mit Spaß am Lernen Ihre Sprachkenntnisse.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 8, Hueber-Verlag

Conversation facile GER A2
Monique Dietz
408280 € 91,00
Mo, 14.10.13 - 17.03.14
18:30 - 20:00 Uhr, 18 Termine
GHS Zell-Weierbach, Raum 005
Ce cours s'adresse à des personnes qui aiment la discussion. Pourquoi ne pas profiter de l'hiver pour parler et réactiver votre français ? Nous choisissons des textes et des thèmes actuels qui vous intéressent et ferons aussi des exercices de grammaire et de vocabulaire.
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Conversation facile GER A2
Monique Dietz
408285 € 91,00
Di, 15.10.13 - 11.03.14
20:00 - 21:30 Uhr, 18 Termine
GHS Zell-Weierbach, Raum 005
Vous avez envie de vous exprimer en français? Alors soyez le/la bienvenu(e) et venez discuter avec nous, et prendre un bain de culture française.
Die Verständigung in der Alltagssprache wird entspannt geübt und gefestigt, ohne die Grammatik zu vernachlässigen.

Französisch GER A2 Auffrischung
Silke Käthner
408290 € 96,00
Di, 24.09.13 - 21.01.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.106
Sie haben in der Schule oder der VHS bereits einige Jahre Französisch gelernt, das ist aber schon lange her? Dieser Kurs hilft Ihnen, Ihre Sprachkenntnisse wieder zu aktivieren und Sie fit zu machen, um am Arbeitsplatz, im Urlaub oder bei Ausflügen nach Frankreich in französischer Sprache kommunizieren zu können. max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Französisch für den Alltag GER A2
Danielle Tranier
408295 € 100,00
Mi, 02.10.13 - 12.03.14
08:45 - 10:15 Uhr, 20 Termine
VHS, Seminarraum 206
Französisch lernen in lustiger Runde!
Sie waren in Frankreich im Urlaub und möchten im nächsten Jahr Land und Leute besser verstehen? Oder Sie haben Bekannte in der Partnerstadt, mit denen Sie sich ein bisschen unterhalten wollen? Oder Sie haben einfach Lust, diese schöne Sprache zu lernen! Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Perspectives neu A2, ab Lektion 7, Cornelsen-Verlag

Mittelstufe B1

Französisch für den Alltag GER B1
Danielle Tranier
408300 € 77,00
Fr, 11.10.13 - 07.02.14
08:45 - 10:15 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Französischkenntnisse (ca. 4 Jahre) haben und diese für Alltagssituationen auffrischen bzw. erweitern möchten. Grammatische Strukturen werden geübt und wiederholt.

Conversation et grammaire B1
Doris Schmitz-Braunstein
408310 € 77,00
Mo, 30.09.13 - 03.02.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.106
In diesem Kurs sprechen wir über landeskundliche Themen, wie z.B. die französische Kultur, Traditionen, Städte und Landschaften. Sie können Ihr Wissen über Frankreich vertiefen und auch einige Grammatikthemen wiederholen.
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

i Information

Einstufungstest online
Sie können Ihren Kenntnisstand durch Online-Einstufungstests auch selbst feststellen.
Auf der Internetseite
www.vhs-offenburg.de finden Sie beim Fachbereich Sprachen entsprechende Links. Bei der anschließenden Kursauswahl beraten wir Sie gerne!

Französisch GER B1 Auffrischung -
A la découverte de la France
Katia Keller
408320 € 96,00
Mi, 02.10.13 - 29.01.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
Wir unternehmen eine landeskundlich-kulturelle Entdeckungsreise durch Frankreichs Städte, Regionen und Gastronomie. Zudem trainieren wir Sprechfertigkeit, Lese- und Hörverständnis.
Teilnehmende sollten ein gutes Niveau GER B1 besitzen.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Französisch GER B1 Auffrischung - Kompakt
Katia Keller
408325 € 88,00
Mo, 28.10.13 - 31.10.13
17:00 - 21:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 301
Sie haben schon einmal mehrere Jahre Französisch gelernt und nun möchten Sie Ihre Kenntnisse in kurzer Zeit effizient und abwechslungsreich auffrischen? Wir wiederholen Grammatik und Wortschatzbereiche, die mündliche Ausdrucksweise steht jedoch im Mittelpunkt!
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: On y va! B1, Hueber-Verlag

Aufbaustufe B2/C1

Conversation GER B2

Ces cours s'adressent à des apprenants qui désirent améliorer leur français et apprendre des formes de la conversation de tous les jours, tout en révisant un peu de grammaire.
Voraussetzung: mind. 4-5 Jahre Französisch

Conversation GER B2
Danielle Tranier
408330 € 77,00
Mi, 09.10.13 - 05.02.14
10:30 - 12:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206

Conversation GER B2
Danielle Tranier
408340 € 77,00
Do, 10.10.13 - 06.02.14
08:45 - 10:15 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206

Conversation GER B2
Danielle Tranier
408350 € 77,00
Fr, 11.10.13 - 07.02.14
10:30 - 12:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206

Actualité et conversation GER B2/C1
Mathieu Gérard
408360 € 96,00
Do, 10.10.13 - 06.02.14
19:30 - 21:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 202
Venez discuter en français de l'actualité française. A l'aide de documents authentiques (journaux, articles de presse, extraits de films) vous aurez l'occasion de consolider votre niveau ou de le réactiver. Quelques exercices de grammaires seront également proposés. Atmosphère détendue et bonne humeur garanties!
max. 9 Teilnehmende

Conversation - niveau supérieur GER C1
Monique Dietz
408380 € 91,00
Di, 15.10.13 - 11.03.14
18:30 - 20:00 Uhr, 18 Termine
Grund- u. Hauptschule Zell-Weierbach, Raum 101
Si vous voulez vous tenir au courant de l'actualité politique, sociale et culturelle française, si vous aimez lire, discuter, alors ce cours est fait pour vous. Nous partirons de documents authentiques, comme des journaux et des enregistrements. Si vous le souhaitez, nous pourrons lire aussi une oeuvre littéraire. Venez nombreux, donnez libre cours à vos idées et à votre envie de communiquer.

Conversation et actualité GER C1
Laurent Charenton
408390 € 77,00
Mi, 09.10.13 - 05.02.14
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
Conversation sur des thèmes d'actualité. Chaque semaine il faut traduire quelques lignes en français et faire un ou deux exercices de grammaire. Le tout, dans la bonne humeur et la décontraction!

Ihr Fotostudio
in der Oststadt
Portrait
Bewerbung
Akt
Hochzeit
Werbung
Photobooth
reportage
Firmenportrait
Familie
Produkte
studio madphotos
Hildastraße 41 77654 Offenburg 0781 9193222 mail@madphotos.de www.madphotos.de

vhs sprachenschule

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen

Der Referenzrahmen ist ein vom Europarat geschaffenes Stufensystem für die Beschreibung von Sprachkenntnissen, das die jeweiligen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt.
Dieses Instrument schafft eine größere Transparenz und eine höhere Vergleichbarkeit von Unterricht beim Sprachenlernen in Europa. Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte auf jeder der sechs Stufen messen (A1, A2, B1, B2, C1 und C2).

Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie als Lernende/r können, wenn Sie eine bestimmte Stufe erreicht haben. Daraus ergeben sich europäische Qualitätsstandards, mit deren Hilfe innerhalb Europas präzise festgestellt werden kann, inwieweit eine Fremdsprache wirklich beherrscht wird.
Dadurch sind Ihre Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse europaweit vergleichbar und anerkannt.

C 2
Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C2 folgendes können:
- Hören - ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
- Sprechen - sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
- Lesen - jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
- Schreiben - anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

C 1
Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C1 folgendes können:
- Hören - Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
- Sprechen - sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
- Lesen - komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
- Schreiben - sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

kompetente Sprachverwendung

B 2
Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B2 folgendes können:
- Hören - im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
- Sprechen - sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
- Lesen - Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
- Schreiben - detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

B 1
Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B1 folgendes können:
- Hören - das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- Sprechen - in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
- Lesen - Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
- Schreiben - persönliche Briefe schreiben

selbstständige Sprachverwendung

A 2
Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A2 folgendes können:
- Hören - einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
- Sprechen - kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
- Lesen - kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten, verstehen
- Schreiben - kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

A 1
Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A1 folgendes können:
- Hören - einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
- Sprechen - sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
- Lesen - einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten
- Schreiben - Formulare, z.B. im Hotel ausfüllen

elementare Sprachverwendung

ITALIENISCH

Einstufungsberatung: Welchen Italienischkurs soll ich besuchen?

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen - Information auf Seite 72.

Team der VHS € kostenlos
Fr, 20.09.13, 18:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal

Es ist nicht immer leicht, das eigene Sprachniveau richtig einzuschätzen. InteressentInnen mit Vorkenntnissen, die neu einen Sprachkurs bei der VHS belegen möchten, laden wir daher zu einer kostenlosen und unverbindlichen Einstufungsberatung ein.
An diesem Abend stehen Ihnen zwischen 18:00 und 20:00 Uhr erfahrene KursleiterInnen bei Fragen zur Verfügung und informieren Sie detailliert über die unterschiedlichen Kursangebote, damit Sie den richtigen Kurs für sich finden.
Keine Voranmeldung erforderlich!

Spezielle Angebote

Fuori del mondo

Axel Eberhardt / Dott. Ivone Casotto / Domenico Matteucci
Filmgespräch Abendkasse: € 4,00
Mi, 16.10.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
siehe „Filme“ ab Seite 146

Fuori dal mondo - Nicht von dieser Welt?

Seminar zum Film in italienischer Sprache
Domenico Matteucci
409010 € 10,00
Do, 17.10.13, 15:00 - 17:00 Uhr
VHS, Seminarraum

Der Titel passt zu diesem Seminar gleich in mehrfacher Hinsicht. Der Seminarleiter wird über den gleichnamigen Film, über Filmästhetiken und über sein Metier reden.
Domenico Matteucci lebt in Rom, ist von Haus aus Architekt, hat aber seine Leidenschaft fürs Kino zu seinem Beruf gemacht. Er ist Regisseur, Herausgeber, Romancier, Drehbuchautor und Dozent für Filmkunst. Aus seiner Feder stammen die Vorlagen für zahlreiche Filme und Fernsehserien, darunter auch einige deutsch-italienische Koproduktionen.
In gut verständlichem Italienisch gewährt er uns Einblicke in die Welt der Siebten Kunst. Anhand von kleinen Filmsequenzen wird er das Verhältnis von Drehbuchautoren und Regisseuren beleuchten. Er wird zeigen, dass Filme sehr wohl von dieser Welt sind und nicht völlig losgelösten Traumfabriken entspringen. Er wird über die Eigenheiten der Filmkunst reden und am Beispiel von Picciones kleinem Meisterwerk „Fuori dal mondo“ darlegen, warum dieser Film, der sich dem Alltag der Menschen verschreibt und auf jeden dramaturgischen Kunstgriff verzichtet, so viel Wirkung entfacht.
Domenico Matteucci versteht es meisterhaft, im Gespräch mit seinen Zuhörern das Handwerk hinter der Kunst sichtbar zu machen. Er tut dies sehr eindrücklich und mit viel Humor. Und zur eigenen Überraschung stellt man fest, dass man sich gerade einen Nachmittag lang auf Italienisch über Filme, Drehbücher, Kinos und didaktische Konzepte unterhalten hat. Dieses Vollbad in der Fremdsprache ist eine erstaunliche Erfahrung. Möglicherweise ist sie nicht von dieser Welt.

Notte italiana

Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt / Dott. Ivone Casotto / Domenico Matteucci
Filmgespräch Abendkasse: € 4,00
Do, 17.10.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
siehe „Filme“ ab Seite 146

Sprache leben

Die Reihe „Sprache leben“ vorwiegend in der Fremdsprache statt. Kurse der „Sprache finden Tauchen Sie ein in die italienische Sprache und beleben Sie Ihre Sprachkenntnisse auf unterhaltsame Weise!

Pomeriggio di giochi linguistici

Spielenachmittag rund um die italienische Sprache
Dott. Ivone Casotto
409020 € 17,00
Sa, 23.11.13, 15:00 - 18:00 Uhr
VHS, Seminarraum 306

Glück im Spiel? Der Kurs findet vorwiegend in italienischer Sprache statt. Verbringen Sie einen Spielenachmittag in lockerer Atmosphäre!

Conversazione in Italiano

Conversazione sulle cose di tutti i giorni tra una tazzina di caffè o un bicchiere di vino ...
Für Teilnehmende ab Niveau GER A2.
Getränke und Speisen sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Conversazione in Italiano al Caffè Borofsky‘s

Dott. Ivone Casotto
409030 € 68,00
Do, 10.10.13 - 06.02.14
12:00 - 13:00 Uhr, 15 Termine
Café Borofsky‘s, auf dem Kulturforum
max. 9 Teilnehmende

Conversazione in italiano al Caffè Borofsky‘s

Dott. Ivone Casotto
409040 € 68,00
Di, 01.10.13 - 28.01.14
12:30 - 13:30 Uhr, 15 Termine
Café Borofsky‘s, auf dem Kulturforum
max. 9 Teilnehmende

Grundstufe A1

Italienisch GER A1 Auffrischung
Inge-Lore Hauger-Odeh
409140 € 71,00
Sa, 09.11.13 - 07.12.13
10:00 - 12:15 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Italienisch für Anfänger, mit geringen Vorkenntnissen (A1). Für Teilnehmende, die zügig lernen und in kurzer Zeit in Italien zurecht kommen möchten. Das ganze multimedial unterstützt, kommunikativ angelegt und mit einer fast bedingungslosen Erfolgsgarantie versehen: am Ende des kurzen Kurses können Sie italienische Hauptsätze bilden und viele Alltagssituationen meistern. So einen Kurs gibt's nicht? Gibt's doch! An der VHS Offenburg, an 5 Samstagen. Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe, bisweilen an Computern, betrachten Bilder und kurze Filmsequenzen, und diskutieren darüber. In italiano naturalmente! Wir lernen schnell. Das geht nicht ohne Hausaufgaben, womit wir bei der kleinen Vorbedingung für den garantierten Lernerfolg sind. Computerkenntnisse schaden nicht, sind aber nicht zwingend erforderlich.
max. 9 Teilnehmende

La grammatica italiana
Dott. Ivone Casotto
409050 € 15,00
Fr, 18.10.13, 14:00 - 17:00 Uhr
VHS, Seminarraum 303
Per ripetere ed approfondire alcuni argomenti grammaticali.
Wir wiederholen wichtige Grammatikthemen aus dem Niveau GER A1.

Italienisch GER A1.1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dott. Ivone Casotto
409100 € 77,00
Di, 01.10.13 - 28.01.14
20:15 - 21:45 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Lehrbuch: Allegro 1, ab Lektion 1, Klett-Verlag

Italienisch GER A1.1 am Nachmittag
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dott. Ivone Casotto
409110 € 66,00
Do, 10.10.13 - 19.12.13
16:30 - 18:00 Uhr, 10 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Allegro 1, ab Lektion 1, Klett-Verlag

Italienisch GER A1.1 am Vormittag
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dott. Ivone Casotto
409115 € 96,00
Mi, 02.10.13 - 29.01.14
10:15 - 11:45 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Allegro 1, ab Lektion 1, Klett-Verlag

Italienisch GER A1.2
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Andreina Bianchini-Ebert
409120 € 66,00
Di, 08.10.13 - 17.12.13
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.104
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Allegro 1, ab Lektion 5, Klett-Verlag

Italienisch GER A1.2 mit Muße
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Andreina Bianchini-Ebert
409125 € 96,00
Mo, 07.10.13 - 10.02.14
09:30 - 11:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
Wir lernen in einem angenehmen Tempo. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus einem Semester.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Allegro1, ab Lektion 5, Klett-Verlag

Italienisch GER A1.3
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Andreina Bianchini-Ebert
409130 € 96,00
Mi, 09.10.13 - 05.02.14
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Allegro 1, ab Lektion 8, Klett-Verlag

Italienisch GER A1.3
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Dott. Ivone Casotto
409137 € 77,00
Mo, 07.10.13 - 10.02.14
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Per tutti gli studenti d'italiano che lo studiano da un anno.
Lehrbuch: Allegro 1, ab Lektion 9, Klett-Verlag

Grundstufe A2

Italienisch GER A2.1
Dott. Ivone Casotto
409200 € 7700
Mo, 07.10.13 - 10.02.14
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Se studiate l'italiano da più di due anni e volete ripassare alcuni argomenti grammaticali ed approfondire le vostre conoscenze di questa meravigliosa lingua, vi consigliamo di iscrivervi a questo corso.
Lehrbuch: Allegro 2, ab Lektion 2, Klett-Verlag

Schutterwald

Italienisch GER A2.1
Andreina Bianchini-Ebert
409210 € 96,00
Mo, 07.10.13 - 10.02.14
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Mörburgschule, Klassenzimmer
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Allegro 2, ab Lektion 1, Klett-Verla

Italienisch GER A2.2
Maria Nesci
409220 € 77,00
Do, 10.10.13 - 06.02.14
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
Lehrbuch: Allegro 2, ab Lektion 4, Klett-Verlag

i Kursbeginn verpasst?

Der Einstieg in laufende Kurse ist nach Absprache mit der Abteilungsleitung der VHS Sprachenschule bei entsprechenden Vorkenntnissen möglich.

Mittel- und Aufbaustufe

Italienisch GER B1.3
Dott. Ivone Casotto
409310 € 77,00
Di, 01.10.13 - 28.01.14
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Questo corso è rivolto a tutti coloro che hanno già studiato l'italiano per alcuni anni e che desiderano riprendere, ripassare ed allo stesso tempo migliorare le proprie conoscenze linguistiche di questa meravigliosa lingua.
Lehrbuch: Allegro 3, ab Lektion 6, Klett-Verlag

Italienisch GER B1 für Frühaufsteher
Dott. Ivone Casotto
409320 € 77,00
Mi, 02.10.13 - 29.01.14
08:30 - 10:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
È bello continuare a studiare l'italiano!
Lehrbuch: Allegro 3, ab Lektion 3, Klett-Verlag

Italienisch GER B1 Auffrischung
Dott. Ivone Casotto
409330 € 77,00
Di, 01.10.13 - 28.01.14
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
Questo corso è rivolto a tutti coloro che studiano l'italiano da alcuni anni e che desiderano riprendere, ripassare ed approfondire le loro conoscenze linguistiche.
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Italienisch GER B1 Auffrischung
Dott. Ivone Casotto
409340 € 77,00
Do, 10.10.13 - 06.02.14
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Benvenuti in questo corso sono tutti coloro che dispongono di una buona conoscenza della lingua italiana e che desiderano migliorarla tramite letture, esercizi di grammatica e conversazione su argomenti diversificati.
Wenn Sie diesen Kurs belegen, können Sie sich zugleich auf die CELI- oder CILS-Prüfung GER B1 vorbereiten.
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Italienisch GER B2.2
Dott. Ivone Casotto
409400 € 77,00
Do, 10.10.13 - 06.02.14
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Questo corso e rivolto a tutti coloro che hanno già studiato l'italiano per alcuni anni e che desiderano riprendere, ripassare ed allo stesso tempo migliorare le proprie conoscenze linguistiche di questa meravigliosa lingua.
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Italienisch GER B2.3
Dott. Ivone Casotto
409410 € 96,00
Do, 10.10.13 - 06.02.14
10:15 - 11:45 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
Questo corso è rivolto a tutti coloro che studiano l'italiano da alcuni anni e che desiderano riprendere, ripassare ed approfondire le loro conoscenze linguistiche.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Italienisch GER B2
Dott. Ivone Casotto
409420 € 96,00
Di, 01.10.13 - 28.01.14
10:45 - 12:15 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
È bello continuare a studiare l'italiano!
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Conversazione italiana GER B2
Inge-Lore Hauger-Odeh
409430 € 120,00
Mi, 02.10.13 - 22.01.14
18:15 - 19:45 Uhr, 14 Termine
VHS, Seminarraum 302
Leggere, discutere ... ed ogni tanto un po' di grammatica per rinfrescare la memoria!
max. 7 Teilnehmende

i Information

Einstufungstest online
Sie können Ihren Kenntnisstand durch Online-Einstufungstests auch selbst feststellen.
Auf der Internetseite www.vhs-offenburg.de finden Sie beim Fachbereich Sprachen entsprechende Links. Bei der anschließenden Kursauswahl beraten wir Sie gerne!

Topf oder Ofen?

Energieverbrauch im Vergleich (ein Selbstversuch)

Von Janina Stunder

Elektrische Geräte in der Küche haben uns von der Last befreit, tagtäglich mehrere Stunden nur der Zubereitung unseres Essens widmen zu müssen. Küchengeräte sind für die Kühlung, Weiterverarbeitung und Zubereitung von Speisen unabdingbar geworden, jedoch sind sie auch Stromfresser, daher sollten sie auch nicht gedankenlos eingesetzt werden.

Eine vierköpfige Familie verkocht für die Zubereitung von Speisen ca. 13 % ihres gesamten Jahresenergiebedarfs, allein die Herdplatten benötigen davon mehr als die Hälfte.

Gerade in der Küche kann also Energie gespart werden, wenn die günstigste Zubereitungsart gewählt wird und energiesparend gekocht wird. Ein Sprichwort besagt, auf jeden Topf passt ein Deckel. Hält man die beiden zusammen, spart man bis zu zwei Drittel an Strom.

In einem Selbstversuch habe ich mir ein Herbstrezept vorgenommen, das ich auf zwei Arten zubereiten möchte. Ich hatte mir schon häufiger beim Kochen die Frage gestellt, welche Zubereitungsart wohl energiesparender wäre. Bei diesem Rezept habe ich nun genau gemessen, Zeit gestoppt, in den Gebrauchsanweisungen meines Ofens und Herds nach dem genauen Energieverbrauch geforscht und anschließend gerechnet.

Das Ergebnis hat mich erstaunt.

Kürbis-Kartoffel-Gratin

(4 Personen /400kcal)

Zutaten:

- 400 g Kartoffeln (festkochend)
- 400 g Kürbis (z.B. Hokkaidokürbis)
- 2-3 Zweige Thymian
- 200 g Schlagsahne
- 200 g Schafskäse
- Salz, 2 Eier
- Pfeffer
- Öl für die Form/Pfanne

Zubereitung Topf/Pfanne:

Kartoffeln und Kürbis schälen. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und den Kürbis würfeln. Die Kartoffelscheiben 10 Minuten in Salzwasser vorgaren. Nach 5 Minuten die Kürbiswürfel zugeben und mitkochen. Alles in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. In der Zwischenzeit den Thymian abbrausen und die Blättchen abzupfen. Thymian mit Sahne und Eiern verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Schafskäse in Scheiben schneiden. Abwechselnd Kartoffeln und Kürbis mit dem Schafskäse in eine geölte Pfanne schichten. Mit der Thymian-Sahne begießen, salzen und pfeffern und auf dem Herd etwa 10 Min. überbacken und gar werden lassen.

Energieverbrauch:

2 min lang Stufe 9:
9 kW * 0,0333 h = 0,3 kWh

18 min lang Stufe 4:
4 kW * 0,3 h = 1,2 kWh

Energieverbrauch insgesamt: 1,5 kWh

Energiekosten (Induktionsherd): 0,39 Euro

(Berechnungsgrundlage: 1 kWh / 0,26 Euro)

Zubereitung Backofen:

Kartoffeln und Kürbis schälen. Die Kartoffeln in sehr dünne Scheiben schneiden und den Kürbis klein würfeln. Den Thymian abbrausen und die Blättchen abzupfen. Thymian mit Sahne und Eiern verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Schafskäse in Scheiben schneiden. Abwechselnd Kartoffeln und Kürbis mit dem Schafskäse in eine geölte Auflaufform schichten. Mit der Thymian-Sahne begießen, salzen und pfeffern und im Ofen bei 175 Grad Heißluft etwa 45 Min. überbacken, bis die Kartoffeln gar sind.

Energieverbrauch:

45 min Heißluft:
1,95 kW *0,75 h = 1,46 kWh

Energieverbrauch insgesamt: 1,5 kWh

Energiekosten: 0,39 Euro

(Berechnungsgrundlage: 1 kWh / 0,26 Euro)

Fazit

Vor meiner Berechnung hatte ich einen höheren Energieverbrauch für die Zubereitung im Ofen geschätzt, war er doch 45 Minuten in Betrieb, um das Gratin zu backen. Bei der Zubereitung in der Pfanne war das Gericht in nur 20 Minuten fertig. Weniger Zeit, weniger Energieverbrauch, wäre mein Rückschluss gewesen. Dass bei der Zubereitung des Gratins im Backofen und auf dem Induktionsherd der gleiche Stromverbrauch benötigt wird, überrascht mich. Die Herdplatten benötigen also mehr Strom pro Minute als der Backofen. Dies wird mir beim Kochen anderer Gerichte zukünftig eine gute Entscheidungshilfe sein!

Nehmen Sie doch auch mal die Gebrauchsanweisungen Ihrer Küchengeräte zur Hand und rechnen Sie nach.

SPANISCH

Einstufungsberatung: Welchen Spanischkurs soll ich besuchen?

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen - Information auf Seite 72.
Team der VHS € kostenlos
Fr, 20.09.13, 18:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Es ist nicht immer leicht, das eigene Sprachniveau richtig einzuschätzen. InteressentInnen mit Vorkenntnissen, die neu einen Sprachkurs bei der VHS belegen möchten, laden wir daher zu einer kostenlosen und unverbindlichen Einstufungsberatung ein.
An diesem Abend stehen Ihnen zwischen 18:00 und 20:00 Uhr erfahrene KursleiterInnen bei Fragen zur Verfügung und informieren Sie detailliert über die unterschiedlichen Kursangebote, damit Sie den richtigen Kurs für sich finden.
Keine Voranmeldung erforderlich!

Sprache leben

Die Kurs-Reihe „Sprache leben" vorwiegend in der Fremdsprache stattfindend. Tauchen Sie ein in die spanische Sprache und beleben Sie Ihre Sprachkenntnisse auf unterhaltsame Weise!

La cocina latinoamericana

Kochkurs in spanischer Sprache
Liliana González de Münzer
422010 € 32,00
Fr, 17.01.14 - 31.01.14
18:15 - 22:00 Uhr, 2 Termine
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Aunque muchos productos, como las patatas y el maíz o frutas como el mango, el aguacate y el coco, son comunes en los distintos países, la cocina latinoamericana es muy variada y rica en mezcla de sabores. En este curso vamos a preparar con recetas típicas 2 menús compuestos por entrada, plato principal y postre.
Im Kurs wird überwiegend Spanisch gesprochen, um gleichzeitig auch die Konversation und die geläufigen spanischen Namen der Lebensmittel zu erlernen und aufzufrischen.
Für Teilnehmende mit mind. Vorkenntnissen in Spanisch Niveau GER A2.
Bitte beachten Sie auf Seite 142 wichtige Hinweise zu den Kochkursen!

Business Pro

Spanisch GER A1.1 Kompakt und Schnell

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Itzel Vicarte
422115 € 350,00
Fr, 25.10./08.11./15.11./22.11./29.11./06.12.13
16:00 - 17:30 Uhr
Sa, 26.10./09.11./16.11./23.11./30.11./07.12.13
09:00 - 11:15 Uh
12 Termine
VHS, Seminarraum 206
An sechs Wochenenden steigen Sie in kompakter Form in die spanische Sprache ein. Am Ende dieses Kurses können Sie sich in spanischer Sprache vorstellen und ein einfaches Gespräch führen. Situationen aus dem beruflichen Kontext werden im Kurs aufgegriffen und besonders geübt (einfache Auskünfte am Telefon geben, Termine vereinbaren, kurze Emails verfassen). Im Frühjahrsemester können Sie dann in einem Kurs der Stufe GER A1.2 Ihre Kenntnisse weiter ausbauen.
Lehrbuch und Pausencatering sind in der Kursgebühr inbegriffen.
Für diesen Kurs kann die Bildungsprämie in Anspruch genommen werden.
max. 6 Teilnehmende

Canciones para aprender

Spanisch auffrischen mit Liedern
Veronica Paszkiel
422020 € 88,00
Mo, 21.10.13 - 20.01.14
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Tagungsraum 301
Mediante canciones nos introduciremos en el mundo hispanoamericano con temas de Mecano, Luis Miguel, Joan Manuel Serrat, etc. Un curso para practicar vocabulario, conversar y aprender a escuchar.
Für Teilnehmende ab Niveau GER A1, die ihre Sprachkenntnisse mit spanischen Liedern erweitern möchten.
max. 7 Teilnehmende

Yoga in spanischer Sprache

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Itzel Vicarte
422022 € 65,00
Fr, 11.10.13 - 20.12.13
09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Lernen Sie aktiv Spanisch, mit Spaß und Freude. Die Kursinhalte werden auf Deutsch bzw. Spanisch erklärt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch und Getränk.

Bailes latinos

Tanzkurs in spanischer Sprache
Hellens Solarte
422024 € 33,00
Mi, 16.10.13 - 11.12.13
09:30 - 10:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bailando, bailando... aprendiendo aprendiendo en este curso se combinan frases en español con ritmos latinos que te ayudan a aprender de manera muy divertida. Canta, baila, diviertete, aprende y mejora tu español. Acompañanos en este viaje por la cultura latina.
Für Teilnehmende mit mind. Vorkenntnissen in Spanisch Niveau GER A2.

Taller publicidad

Spanien und Lateinamerika durch Werbung entdecken
Viktoria Buchhammer
422026 € 32,00
Fr, 08.11.13 - 22.11.13
18:30 - 20:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 204
En esta clase nos dedicaremos a varias publicidades españolas y sudamericanas, comparándolas entre sí y con publicidades alemanas. Estudiaremos y debatiremos sobre el contenido, los productos, las marcas... El estudio de las publicidades nos permitirá adquirir un nuevo vocabulario y mejorar la expresión. También repasaremos la conjugación y otros puntos gramaticales. ¡Es una clase para hablar español de una manera diferente!
Für Teilnehmende mit Niveau GER A2 / B1.
max. 9 Teilnehmende

Junge VHS

Spanisch GER A1.2 für Schülerinnen und Schüler

der 10./ 11. Klasse mit geringen Vorkenntnissen
Itzel Vicarte
422060 € 53,00
Do, 10.10.13 - 19.12.13
15:45 - 17:15 Uhr, 10 Termine
Grimmelshausengymnasium, Raum 210

Spanisch für Kinder von 4 bis 6 Jahren

ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
Ninfa Mock
422050 € 52,00
Mo, 04.11.13 - 27.01.14
16:00 - 17:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 202
Hast du Lust Spanisch zu lernen? Wir tanzen, singen, malen, spielen und basteln. Dabei entdeckst du eine neue Sprache.

In diesem Nachmittagskurs lernt Ihr Kind mit viel Spaß und allen Sinnen die Grundlagen einer romanischen Sprache.
max. 9 Teilnehmende
Bitte Buntstifte, Schere, Kleber mitbringen.

Spezielle Angebote

Historia cultura y civilizacion
Ninfa Mock
422080 € 96,00
Do, 10.10.13 - 06.02.14
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
VHS, Tagungsraum 301
Si le gusta conversar sobre temas actuales, historia, cultura y repasar la gramática, pues ... de todo un poco. ¡Bienvenido/a al curso!
Für Teilnehmende mit Niveau GER B1 und darüber. max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

No!
Axel Eberhardt
Filmgespräch Abendkasse: € 4,00
Mi, 09.10.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
siehe „Filme“ ab Seite 146

Grundstufe GER A1

Spanisch GER A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Liliana González de Münzer
422100 € 96,00
Di, 01.10.13 - 28.01.14
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Spanisch GER A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dante A. Fuentes Peducassé
422110 € 77,00
Do, 26.09.13 - 30.01.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 1, Cornelsen-Verlag

Spanisch GER A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Dante A. Fuentes Peducassé
422120 € 77,00
Mo, 30.09.13 - 03.02.14
19:30 - 21:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 5, Cornelsen-Verlag

Spanisch GER A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Dante A. Fuentes Peducassé
422127 € 77,00
Di, 24.09.13 - 21.01.14
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 5, Cornelsen-Verlag

Hohberg

Spanisch GER A1.2
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Heidy Fischer-Flores
422125 € 96,00
Di, 01.10.13 - 28.01.14
09:30 - 11:00 Uhr, 15 Termine
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 4, Cornelsen-Verlag

Liebe Kursbesucher,

mir ist schon beim Zusammenstellen des Programms das Wasser im Munde zusammengelaufen – und Ihnen dürfte es beim Lesen ähnlich ergehen. Und erst beim Ausprobieren!

Ich habe einige Hohbergerinnen und Hohberger mit Migrationshintergrund angesprochen und sie gefragt, ob sie uns Einblick in ihre Landesküche geben wollen. Und siehe da: Drei internationale Kochkurse sind auf diese Weise zustande gekommen. Ich würde daraus gerne eine Tradition entwickeln: Unsere ausländischen Mitbürger kochen mit den Teilnehmern und erzählen beim gemeinsamen Essen über Land und Leute.

Für mich ein prima Integrationsrezept, das Appetit auf mehr macht.

Claudia Seitz
Außenstellenleiterin Hohberg

Spanisch GER A1.4
Dante A. Fuentes Peducassé
422147 € 96,00
Mi, 25.09.13 - 22.01.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Caminos neu A1, ab Lektion 11, Klett-Verlag

Spanisch GER A1.4
Liliana González de Münzer
422145 € 96,00
Di, 01.10.13 - 28.01.14
10:30 - 12:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
Wir starten mit einer Wiederholung des bisher behandelten Stoffes und beginnen dann mit Lektion 9 des Arbeitsbuches.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 9, Cornelsen-Verlag

Spanisch GER A1 Auffrischung
Itzel Vicarte
422150 € 96,00
Di, 08.10.13 - 04.02.14
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
Sie haben bereits Spanisch gelernt, aber viele Jahre sind seitdem vergangen? Dann finden Sie hier einen Einstieg, um Ihre Kenntnisse wieder zu aktivieren! Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus 1-2 Jahren.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Spanisch GER A1.3 - Flexikurs

In einem Flexikurs bieten wir Ihnen zwei Kurstermine pro Woche zur Auswahl: Sie entscheiden nach Ihrem Terminkalender, welchen Kurstermin Sie in einer Woche wahrnehmen. Im Kurs 422130 und 422135 wird bei den Terminen einer Woche derselbe Stoff behandelt.
Bitte melden Sie sich für den Kurs an dem Wochentag an, an dem Sie hauptsächlich teilnehmen werden.

Spanisch GER A1.3 - Flexikurs
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Itzel Vicarte
422130 € 96,00
Mo, 23.09.13 - 27.01.14
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 306
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspectivas ya A1, ab Lektion 12, Cornelsen-Verlag

Spanisch GER A1.3 - Flexikurs
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Itzel Vicarte
422135 € 96,00
Di, 24.09.13 - 21.01.14
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspectivas ya A1, ab Lektion 12, Cornelsen-Verlag

Grundstufe GER A2

Spanisch GER A2.1
Itzel Vicarte
422200 € 104,00
Di, 22.11.13 - 28.01.14
20:00 - 21:30 Uhr, 12 Termine
VHS, Seminarraum 206
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspectivas ya A2, ab Lektion 1, Cornelsen-Verlag

Spanisch GER A2.1
Dante A. Fuentes Peducassé
422220 € 153,00
Mi, 09.10.13 - 05.02.14
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
max. 5 Teilnehmende
Lehrbuch: Caminos neu - 2, ab Lektion 3, Klett-Verlag

Spanisch GER A2.2
David Garcia González
422230 € 96,00
Do, 10.10.13 - 06.02.14
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 306
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Spanisch GER A2.4
Dante A. Fuentes Peducassé
422240 € 96,00
Mo, 07.10.13 - 10.02.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspecivas ya A2, ab Lektion 9, Cornelsen-Verlag

Spanisch GER A2 Auffrischung
Tania Garcia Delgado
422250 € 96,00
Do, 10.10.13 - 06.02.14
10:00 - 11:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203
Sie wollen Ihr Spanisch üben? Dann „¡buenos días!“ Wenn Sie sich schon erste Kenntnisse bis zum Niveau GER A2 erarbeitet haben, seien Sie willkommen!
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspectivas ya! A2, ab Lektion 1, Cornelsen-Verlag

Mittel- und Aufbaustufe

Spanisch GER B1.1
Dante A. Fuentes Peducassé
422300 € 128,00
Do, 26.09.13 - 30.01.14
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Spanisch GER B1.1 mit Muße und Kaffee
Itzel Vicarte
422310 € 92,00
Do, 26.09.13 - 30.01.14
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 306
Lehrbuch: Perspectivas ya! B1, ab Lektion 1, Cornelsen-Verlag

Repasando y conversando GER B1
David Garcia González
422340 € 77,00
Mo, 07.10.13 - 10.02.14
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 306
Wir wiederholen das Niveau B1
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Spanisch GER B1.2
Angélica de la Concepción Scherman Leano
422315 € 88,00
Di, 08.10.13 - 17.12.13
19:15 - 20:45 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 303
Curso apto para personas que quieran refrescar el nivel B1, con ello aprender de nuevo la gramática y empezar a tener conversaciones en español.
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspectivas B1, ab Lektion 5, Cornelsen-Verlag

Spanisch GER B1.3
Veronica Paszkiel
422320 € 96,00
Mi, 09.10.13 - 05.02.14
19:30 - 21:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
Neue Teilnehmende sollten schon den „Subjuntivo“ im Präsens beherrschen. Weitere vielleicht noch unbekannte Grammatikthemen lernen und üben wir während des Kurses.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Conversacion sobre temas actuales GER B2
Angélica de la Concepción Scherman Leano
422350 € 96,00
Di, 10.09.13 - 07.01.14
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
Curso apto para mejorar tu nivel de español hablado. Se hará uso de medios visuales.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

i Information

Einstufungstest online
Sie können Ihren Kenntnisstand durch Online-Einstufungstests auch selbst feststellen.
Auf der Internetseite www.vhs-offenburg.de finden Sie beim Fachbereich Sprachen entsprechende Links. Bei der anschließenden Kursauswahl beraten wir Sie gerne!

SELTEN GELERNTE SPRACHEN

Japanisch GER A1.1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Michi Kucharek
410100 € 80,00
Sa, 12.10.13 - 07.12.13
10:00 - 11:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Seminarraum 204
In diesem Kurs lernen wir die japanische Schrift (Hiragana, Katakana und Kanji) kennen, bilden erste eigene Sätze und erfahren viel über die Kultur in Japan und japanische Gepflogenheiten.
max. 8 Teilnehmende

Japanisch GER A1
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Michi Kucharek
410140 € 80,00
Sa, 12.10.13 - 07.12.13
11:30 - 13:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Seminarraum 204
Wir bauen die Grundlagen des Japanischen aus durch weitere Verben, Kanji und Erweiterung der Grundgrammatik (Zahlsuffix, etc.) und üben Konversation (z.B. am Telefon, Zimmerreservierung im Hotel, etc.)
max. 8 Teilnehmende

Chinesisch zum Kennenlernen
Gerhard Kuhn
411100 € 34,00
Sa, 23.11.13, 11:00 - 16:45 Uhr
VHS, Seminarraum 202
Dieses Seminar bietet eine Einführung in die chinesische Sprache und Kultur. Es wird gezeigt, wie die Schriftzeichen entstanden, wie viele es gibt, wie man sie liest und verstehen kann und dass sie ein Esperanto für die Augen sind. Ebenso werden Grundlagen der chinesischen Geschichte, Philosophie und Politik vermittelt.
Abschließend können Sie lernen, wie man sich auf Chinesisch vorstellt, einfache chinesische Fragen und Antworten formuliert und ein chinesisches Wörterbuch benutzt.
Material liefert der Kursleiter. Bitte Schreibzeug mitbringen.
max. 9 Teilnehmende

Neugriechisch GER A1.3
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Jannis Kalabalikas
412200 € 96,00
Mi, 09.10.13 - 05.02.14
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.106
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Kalimera, Langenscheidt-Longman

Arabisch GER A1.1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Georg Salhab
413100 € 104,00
Di, 08.10.13 - 14.01.14
17:30 - 19:00 Uhr, 12 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.106
Der Kurs bietet einen ersten Einblick in die arabische Sprache und Kultur. Dabei werden Grundkenntnisse im Sprechen, Lesen und Schreiben sowie ein kleiner Überblick in die orientalische Mentalität und Dialekte vermittelt.
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Arabisch GER A1.5
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Georg Salhab
413120 € 104,00
Di, 08.10.13 - 14.01.14
19:00 - 20:30 Uhr, 12 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.106
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Arabisch für Kinder - zweisprachig aufwachsend (Arabisch/Deutsch)
Im Kurs soll mit Freude und Neugier die arabische Sprache entdeckt werden. Mit vielen Aktivitäten üben wir das Hocharabische. Das Sprechen steht im Vordergrund, wir lernen aber auch die Buchstaben und bilden erste Wörter.
Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin.

Arabisch für Kinder - zweisprachig aufwachsend (Arabisch/Deutsch)
Für Kinder von 5 bis 7 Jahren
Samah El Meouche-Ramadan
413400 € 52,00
Mi, 02.10.13 - 11.12.13
15:00 - 16:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 205
max. 9 Teilnehmende
Bitte Buntstifte mitbringen.

Arabisch für Kinder - zweisprachig aufwachsend (Arabisch/Deutsch)
Für Kinder von 8 bis 11 Jahren
Samah El Meouche-Ramadan
413450 € 52,00
Di, 01.10.13 - 10.12.13
15:00 - 16:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 205
max. 9 Teilnehmende
Bitte Buntstifte, Schere, Kleber mitbringen.

Hebräisch - Einführung in die Kultur und Sprache Israels
Tal Cohen
413500 € 66,00
Sa, 12.10.13 - Sa, 19.10.13
11:00 - 17:00 Uhr, 2 Termine
VHS, Seminarraum 304
Durch Themen und Inhalte der jüdischen und israelischen Kultur werden in diesem Seminar Grundkenntnisse der hebräischen Sprache vermittelt. Hierbei handelt es sich nicht nur um einen Sprachkurs, sondern auch um eine kulturelle Einführung in die Besonderheiten des Landes Israel. Egal ob man Israel besuchen möchte oder einfach neugierig ist, hier kann man seine ersten Schritte machen.
max. 9 Teilnehmende

Brasilianisches Portugiesisch GER A1.5
Adenilda de Sales Cromer
414130 € 78,00
Di, 17.09.13 - 10.12.13
18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Seminarraum 306
Para interessados que já tenham conhecimento da lingua.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Oi, Brasil! Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 10, Hueber-Verlag

Schwedisch GER A2.1
Andrea Hauss-Honkanen
416200 € 104,00
Mo, 14.10.13 - 27.01.14
18:45 - 20:15 Uhr, 12 Termine
VHS, Seminarraum 205
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Välkömna, ab Lektion 10, Klett-Verlag

Schwedisch GER A2.4
Andrea Hauss-Honkanen
416250 € 104,00
Mo, 14.10.13 - 27.01.14
20:15 - 21:45 Uhr, 12 Termine
VHS, Seminarraum 205
Für Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Auch Quer- und WiedereinsteigerInnen sind willkommen.
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Rumänisch GER A1.1
Sprache und Kultur entdecken
Ophelia Margarete Feller
421100 € 66,00
Do, 17.10.13 - Do, 09.01.14
19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 203
In diesem Kurs erwartet Sie eine abwechslungsreiche Einführung in die rumänische Sprache und Kultur.
max. 9 Teilnehmende

Kroatisch GER A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dijana Jalen
421500 € 66,00
Mo, 07.10.13 - 16.12.13
19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 304
Der Kurs bietet einen ersten Einblick in die kroatische Sprache und Kultur. Auch Landeskunde kommt nicht zu kurz, so dass Sie optimal für den nächsten Kroatienurlaub gerüstet sind.
max. 9 Teilnehmende

Russisch GER A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Raissa Herr
419120 € 96,00
Mi, 25.09.13 - 22.01.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Russisch GER A2.4
Raissa Herr
419220 € 96,00
Di, 24.09.13 - 21.01.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Grimmelshausengymnasium, Raum 101
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Russisch GER B1.5
Raissa Herr
419350 € 96,00
Mi, 25.09.13 - 22.01.14
19:30 - 21:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
Für Teilnehmende mit bereits guten Grundkenntnissen (ca. 4-5 Jahre Russisch), die diese weiter ausbauen möchten.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Türkisch GER A1.1 - Kolay gelsin
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Elmas Taskan
417100 € 66,00
Do, 10.10.13 - 19.12.13
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 204
Es gibt viele Gründe, warum man Türkisch lernen möchte: das tägliche Miteinander, Freunde, Urlaub in der Türkei oder einfach eine Sprache mehr im Repertoire. Beginnen Sie die spannende Reise in die türkische Sprache!
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Kolay gelsin, ab Lektion 1, Klett-Verlag

Türkisch GER A1.2 - Kolay gelsin
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Elmas Taskan
417120 € 77,00
Mi, 09.10.13 - 05.02.14
19:30 - 21:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus einem Semester.
Lehrbuch: Kolay gelsin, Klett-Verlag

i Kursbeginn verpasst?

Der Einstieg in laufende Kurse ist nach Absprache mit der Abteilungsleitung der VHS Sprachenschule bei entsprechenden Vorkenntnissen möglich.

Korukammer
Naturkost am Schillerplatz
Luisenstraße 19 • 77654 Offenburg • Telefon: 0781 - 43720 • Fax: 0781 - 43740
Öffnungszeiten: Mo-Fr 9–18 Uhr, Sa 9–13 Uhr

Sprachreisen weltweit!
Mit einer **Sprachreise** eine Sprache **erlernen**...Italienisch, Französisch, Spanisch, Chinesisch, Arabisch... oder Kenntnisse **vertiefen**!
Wir bieten in der ganzen Welt tolle Angebote, bei denen auch der Spaß an Land und Leuten nicht zu kurz kommt. Reisen für jeden Zeitraum. Kommen Sie zu uns und lassen Sie sich beraten.
Wir freuen uns auf Sie!
Offenburg
Lange Str. 40
Tel. 0781 916060
offenburg@buehler.de
www.buehler.de
Reisebüro Bühler
Lufthansa
City Center
Hier buchen Sie alles!

SPRACHE LEBEN

Die Kurse der Reihe „Sprache leben“ finden vorwiegend in der Fremdsprache statt. Tauchen Sie ein in eine andere Sprache und beleben Sie Ihre Sprachkenntnisse auf unterhaltsame Weise!

Englisch

After Work English
Jessica Gillette
406010 € 71,00
Mo, 30.09.13 - 09.12.13
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Kursort wird bei Anmeldung bekannt gegeben.
Are you looking to practice your English in an interesting and relaxed atmosphere? Come and join us! The main focus of this course is on training speaking skills and expanding vocabulary. The requirement is GER B2 speaking skills to be able to participate actively. The exact level will be determined by the participants.
Getränke und Speisen sind nicht in der Kursgebühr enthalten.
max. 9 Teilnehmende

Creative Cooking in English - Kochkurs in englischer Sprache
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Honerin Sirri (Holly) Käshammer
406012 € 52,00
Di, 05.11.13 - Di, 03.12.13
18:00 - 21:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Make a happy home with great, colorful but easy to prepare dishes from around the world. Learn to use common foodstuff and vegetables to creat unforgetable meals for the family and friends. Also great fun for men and women who have no interest in cooking. In this course you learn how easy and wonderful it can be creating your own dishes.
Bitte beachten Sie auf Seite 142: wichtige Hinweise zu den Kochkursen!

Walking and Talking
Cornelia Jockerst
406015 € 25,00
Sa, 12.10.13 - 26.10.13
14:30 - 15:30 Uhr, 3 Termine
Offenburg Parkplatz gegenüber Weingartenkirche
Why not practice your English while taking a leisurely walk on a Saturday afternoon? In all weathers, of course!
GER B1 speaking skills required.
Meeting point: Car park opposite Weingartenkirche, Offenburg Zell-Weierbach.
max. 8 Teilnehmende
Wetter angepasste Kleidung, evtl. Getränk

Französisch

Laos et Cambodge - Aux pays des mille Bouddhas
Vortrag in leichtem Französisch
Françoise Staedel
Vortrag Abendkasse: € 4,00
Do, 05.12.13, 20:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Un voyage depuis l‘ancienne capitale royale Luang Prabang au nord du Laos jusqu‘aux mystérieux temples khmers d‘Angkor au Cambodge.
Cette soirée présentera différents aspects des deux pays visités: histoire, nature, religion et vie quotidienne. Tout d‘abord, on fera une promenade sur le paisible Mekong et on admirera les nombreuses pagodes où se pressent les moines dans leur tunique safran.
Après avoir découvert la Plaine des Jarres, nous continuons notre périple vers le sud où nous atteignons la capitale du Laos: Vientiane, ville cosmopolite et animée pour rejoindre le fameux site archéologique: Angkor. Au milieu d‘une nature luxuriante se dresse une multitude de temples du 9ième au 13ième siècle d‘une beauté saisissante qui gardent encore tous leurs mystères.

Atelier Cuisine Spécialités régionales
Kochkurs in französischer Sprache
Katia Keller
408005 € 15,00
Fr, 07.02.14, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Das gemeinsame Kochen steht im Mittelpunkt, aber in französischer Sprache!
Découvrez avec nous quelques spécialités régionales en français et dans la bonne humeur! Nous cuisinons un petit menu que nous dégusterons tous ensemble autour d‘une table conviviale !
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen ab Niveau GER A2.
Bitte beachten Sie auf Seite 142: wichtige Hinweise zu den Kochkursen!

La Pause Midi
Katia Keller
408020 € 68,00
Mi, 09.10.13 - 05.02.14
12:30 - 13:30 Uhr, 15 Termine
Café Borofsky‘s, auf dem Kulturforum
Sie haben schon gute Kenntnisse in der französischen Sprache, Ihnen fehlt aber die Sprachpraxis? Dann nutzen Sie doch Ihre Mittagspause, um sich spontaner in Französisch ausdrücken zu können. Wir diskutieren über aktuelle Themen aus Frankreich und aller Welt.
Getränke und Speisen sind nicht in der Kursgebühr enthalten.
Für Teilnehmende mit mind. Niveau GER A2.
max. 9 Teilnehmende

Atelier Publicité
Frankreich durch seine Werbung entdecken
Mathieu Gérard
408030 € 32,00
Fr, 08.11.13 - 22.11.13
18:30 - 20:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 203
Découvrons, commentons et analysons ensemble les publicités françaises d‘hier et d‘aujourd‘hui (images et vidéos). Documents insolites garantis. Une bonne occasion de découvrir quelques morceaux d‘humour à la française!
max. 9 Teilnehmende

Spanisch

La cocina latinoamericana

Kochkurs in spanischer Sprache

Liliana González de Münzer

422010 € 32,00

Fr, 17.01.14 - 31.01.14

18:15 - 22:00 Uhr, 2 Termine

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Aunque muchos productos, como las patatas y el maíz o frutas como el mango, el aguacate y el coco, son comunes en los distintos países, la cocina latinoamericana es muy variada y rica en mezcla de sabores. En este curso vamos a preparar con recetas típicas 2 menús compuestos por entrada, plato principal y postre.

Im Kurs wird überwiegend Spanisch gesprochen, um gleichzeitig auch die Konversation und die geläufigen spanischen Namen der Lebensmittel zu erlernen und aufzufrischen. Für Teilnehmende mit mind. Vorkenntnissen in Spanisch Niveau GER A2.

Bitte beachten Sie auf Seite 142: wichtige Hinweise zu den Kochkursen!

Canciones para aprender

Spanisch auffrischen mit Liedern

Veronica Paszkiel

422020 € 88,00

Mo, 21.10.13 - 20.01.14

18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine

VHS, Tagungsraum 301

Mediante canciones nos introduciremos en el mundo hispanoamericano con temas de Mecano, Luis Miguel, Joan Manuel Serrat, etc. Un curso para practicar vocabulario, conversar y aprender a escuchar.

Für Teilnehmende ab Niveau GER A1, die ihre Sprachkenntnisse mit spanischen Liedern erweitern möchten.

max. 7 Teilnehmende

Yoga in spanischer Sprache

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene

Itzel Vicarte

422022 € 65,00

Fr, 11.10.13 - 20.12.13

09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine

VHS, Raum 111 - Bewegung

Lernen Sie aktiv Spanisch, mit Spaß und Freude. Die Kursinhalte werden auf Deutsch bzw. Spanisch erklärt. Sie benötigen nur etwas Grundkenntnisse in Spanisch, um die Erklärungen zu verstehen, verbessern aber während Sie entspannen Ihr Hörverständnis!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch und Getränk

Bailes latinos

Tanzkurs in spanischer Sprache

Hellens Solarte

422024 € 33,00

Mi, 16.10.13 - 11.12.13

09:30 - 10:30 Uhr, 8 Termine

VHS, Raum 113 - Bewegung

Bailando, bailando... aprendiendo, aprendiendo. En este curso se combinan frases en español con ritmos latinos que te ayudan a aprender de manera muy divertida. Canta, baila, diviértete, aprende y mejora tu español. Acompáñanos en este viaje por la cultura latina.

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen in Spanisch Niveau GER A2.

Taller publicidad

Spanien und Lateinamerika durch Werbung entdecken

Viktoria Buchhammer

422026 € 32,00

Fr, 08.11.13 - 22.11.13

18:30 - 20:00 Uhr, 3 Termine

VHS, Seminarraum 204

En esta clase nos dedicaremos a varias publicidades españolas y latinoamericanas, comparándolas entre sí y con publicidades alemanas. Estudiaremos y debatiremos sobre el contenido, los productos, las marcas... El estudio de las publicidades nos permitirá adquirir un nuevo vocabulario y mejorar la expresión. También repasaremos la conjugación y otros puntos gramaticales. ¡Es una clase para hablar español de una manera diferente!

Für Teilnehmende mit Niveau GER A2 / B1.

max. 9 Teilnehmende

Italienisch

Pomeriggio di giochi linguistici

Spielenachmittag rund um die italienische Sprache

Dott. Ivone Casotto

409020 € 17,00

Sa, 23.11.13, 15:00 - 18:00 Uhr

VHS, Seminarraum 306

Glück im Spiel? Der Kurs findet vorwiegend in italienischer Sprache statt. Verbringen Sie einen Spielenachmittag in lockerer Atmosphäre!

Conversazione in Italiano

Conversazione in italiano al Caffè Borofsky's

Dott. Ivone Casotto

409030 € 68,00

Do, 10.10.13 - 06.02.14

12:00 - 13:00 Uhr, 15 Termine

Café Borofsky's, auf dem Kulturforum

Conversazione sulle cose di tutti i giorni tra una tazzina di caffè o un bicchiere di vino ...

Für Teilnehmende ab Niveau GER A2.

Getränke und Speisen sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

max. 9 Teilnehmende

Conversazione in italiano al Caffè Borofsky's

Dott. Ivone Casotto

409040 € 68,00

Di, 01.10.13 - 28.01.14

12:30 - 13:30 Uhr, 15 Termine

Café Borofsky's, auf dem Kulturforum

Conversazione sulle cose di tutti i giorni tra una tazzina di caffè o un bicchiere di vino ...

Für Teilnehmende ab Niveau GER A2.

Getränke und Speisen sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

max. 9 Teilnehmende

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Das IDS Offenburg ist Ihr kompetenter Partner für Deutschkurse aller Stufen.

Wir bieten laufend an:
- Intensivkurse
- Abendkurse
- Integrationskurse
- Prüfungsvorbereitende Kurse für B1, B2 und C1
- TestDaF-Training
- Sommerkurse
- Firmenkurse
- Kostenlose Einstufungsberatung
- Prüfungen A1 bis C1

Integrationskurse

Die Integrationskurse umfassen 660 oder 960 Unterrichtsstunden. Sie enden mit einer Prüfung in Deutsch (Deutsch-Test für Zuwanderer) und Politik (Leben in Deutschland). Personen mit Berechtigungsschein für einen Integrationskurs bezahlen 1,20 € pro Unterrichtsstunde, da die Kurse vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) bezuschusst werden. Unter bestimmten Voraussetzungen sind die Kurse kostenfrei. Bitte sprechen Sie mit uns, wir beraten Sie gerne.

Wir beginnen regelmäßig mit einem Integrationskurs für Anfänger. Kurstage sind Montag bis Freitag (vormittags). Diese Kurse bieten wir in Offenburg, Achern, Kehl, Hausach und Oberkirch an.
Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen in Deutsch bieten wir die Möglichkeit des Quereinstiegs in bereits laufende Kurse. Mit allen Interessenten führen wir einen ausführlichen Einstufungstest durch.

Integrationskurs A1 – neu am Abend und am Wochenende

Am 24.09.13 beginnt ein Integrationskurs für Anfänger und Personen, die wenig Deutsch sprechen.
Er umfasst 660 Stunden und führt in ca. 15 Monaten zur Prüfung B1.
Unterrichtstage sind Dienstag und Donnerstag, jeweils von 18:00 bis 21:15 Uhr und Samstag von 09:00 bis 12:15 Uhr.
Weitere Informationen erteilt das Institut für deutsche Sprache Offenburg, Tel. 0781-9364-414/-420.

Prüfungen und prüfungsvorbereitende Kurse:

Wir bieten regelmäßig Kurse an, die die Teilnehmer auf die Sprachprüfungen B1 (Deutsch-Test für Zuwanderer), B2 und C1 (Mittel- und Oberstufe) vorbereiten.

Das neue Einbürgerungsverfahren verlangt, dass Bewerber/innen, die den Antrag auf Einbürgerung in Deutschland nach dem 31.3.2007 gestellt haben, Sprachkenntnisse in Deutsch auf der Niveaustufe B1 des Europäischen Referenzrahmens nachweisen müssen. Diese Prüfungen finden regelmäßig bei uns statt, die aktuellen Prüfungstermine Deutsch-Test für Zuwanderer erfahren Sie auf unserer Homepage www.ids-offenburg.de.

Die Prüfungsgebühr beträgt
- für Externe 105 €
- für Teilnehmende der Integrationskurse (BAMF) ist die Prüfung kostenlos.

Einbürgerungstest

Ein weiterer Bestandteil des Einbürgerungsverfahrens ist der Einbürgerungstest, bei dem Fragen zur deutschen Geschichte, Gesellschaft, Kultur und Politik gestellt werden. Wir bieten diesen Test 4-5 Mal im Jahr an. Termine und Anmeldemodalitäten erfahren Sie in unserem Sekretariat oder über unsere Homepage www.ids-offenburg.de.
Das IDS Offenburg
ist lizenziertes **TestDaF-Prüfungszentrum**.
Prüfungstermine 2014 unter www.testdaf.de.

Intensivkurse Herbst/Winter 2013/2014

Diese Kurse bieten die Möglichkeit, sich in kurzer Zeit den Lernstoff von mehreren Semestern anzueignen. Wir weisen darauf hin, dass die Teilnahme an diesen Kursen nur dann Erfolg haben kann, wenn die Kurse regelmäßig besucht werden und täglich mindestens eine Stunde zu Hause nachgearbeitet wird. In der Mittelstufe werden 2 bis 3 Stunden Nacharbeit zu Hause erwartet.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Eine Abmeldung muss mindestens eine Woche vor Kursbeginn vorliegen, bei einer späteren Abmeldung ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

Unterrichtszeiten

Montag bis Freitag, jeweils 8:30 – 12:00 Uhr

Unterrichtsorte

Institut für deutsche Sprache (IDS), 77652 Offenburg
- **Hauptstr. 23 (gegenüber der evangelischen Stadtkirche)**
- **Okenstraße 23 a**

Lehrbücher:

Die Kosten für Lehrbücher sind in der Gebühr enthalten.

Ferientermine und Feiertage

Feier/Brückentage	03.10. - 04.10.2013
Herbst	28.10. - 01.11.2013
Weihnachten	23.12.2013 - 06.01.2014
Fasnacht	03.03. - 04.03.14

Wichtiger Hinweis

Sollten während eines Kurses Unterrichtstermine ausfallen, werden diese nachgeholt. Dadurch kann sich das im Programm genannte Kursende verschieben.

i Information

Kontakt:
Hauptstraße 23, 77652 Offenburg
Tel. 0781 9364 414/420, 0781 9197841, Fax 0781 9364 96414
anmeldung@ids-offenburg.de, www.ids-offenburg.de

Bürozeiten:

Montag - Donnerstag	08:00 - 13:00 Uhr
	14:00 - 16:00 Uhr
Freitag	10:00 - 13:00 Uhr

GRUNDSTUFE / Niveau A1 – B1

Deutsch I - A1/1	404200	26.09.13 – 25.10.13	269,00 €
Deutsch I - A1/1	404210	13.01.14 – 07.02.14	269,00 €
Deutsch II – A1/2	404215	04.11.13 – 29.11.13	269,00 €
Deutsch II – A1/2	404220	17.02.14 – 18.03.14	269,00 €
Deutsch III – A2/1	404225	16.09.13 – 15.10.13	269,00 €
Deutsch III – A2/1	404230	09.12.13 – 20.01.14	269,00 €
Deutsch IV – A2/2	404235	21.10.13 – 22.11.13	269,00 €
Deutsch IV – A2/2	404240	21.01.14 – 17.02.14	269,00 €
Deutsch V – B1/1	404245	25.11.13 – 20.12.13	269,00 €
Deutsch VI – B1/2	404250	02.09.13 – 27.09.13	269,00 €
Deutsch VI – B1/2	404255	07.01.14 – 03.02.14	269,00 €

MITTEL- UND OBERSTUFE / Niveau B2 - C1

Mittelstufe I/Teil 1 – B2/1	404300	30.09.13 – 19.11.13	385,00 €
Mittelstufe I/Teil 1 – B2/1	404310	10.02.14 – 25.03.14	385,00 €
Mittelstufe I/Teil 2 – B2/2	404315	07.10.13 – 22.11.13	385,00 €
Mittelstufe I/Teil 2 – B2/2	404320	25.11.13 – 20.01.14	385,00 €
Mittelstufe II/Teil 1 – C1/1	404400	02.09.13 – 15.10.13	385,00 €
Mittelstufe II/Teil 1 – C1/1	404405	25.11.13 – 20.01.14	385,00 €
Mittelstufe II/Teil 1 – C1/1	404410	21.01.14 – 05.03.14	385,00 €
Mittelstufe II/Teil 2 – C1/2	404415	21.10.13 – 06.12.13	385,00 €
Mittelstufe II/Teil 2 – C1/2	404420	21.01.14 – 05.03.14	385,00 €

PRÜFUNGSTRAINING C1

Für alle, die im Januar oder März 2014 die Prüfung C1 ablegen wollen, bieten wir vor dem Prüfungstermin ein intensives Prüfungstraining in kleinen Gruppen an. Dabei wird gründlich auf die schriftliche und mündliche Prüfung vorbereitet. Der schriftliche Teil umfasst dabei das Leseverstehen, das Hörverstehen und den schriftlichen Ausdruck. Teilnehmer/innen an diesem Training müssen bereits über Kenntnisse auf der Stufe C1 verfügen.

Prüfungstraining C1 / Prüfung am 18.01.14

404430	08.01.14 - 17.01.14	180,00 €
Kurstage:	Mo, Mi, Fr, jeweils 14:00-17:30 Uhr	

Prüfungstraining C1 / Prüfung am 22.03.14

404435	12.03.14 - 21.03.14	180,00 €
Kurstage:	Mo, Mi, Fr, jeweils 14:00 - 17:30 Uhr	

TestDaf-Training / Prüfung am 13.02.14

404470	03.02.14 - 12.02.14	180,00 €
Kurstage:	Mo, Mi, Fr, jeweils 14:00 - 17:30 Uhr	

Abendkurse

Informations- und Beratungsabend „Deutsch als Fremdsprache“

Team des IDS

€ kostenlos

Do, 12.09.13, 18:00 Uhr
IDS Hauptstr. 23, Raum 13
An diesem Abend geben wir Ausländerinnen und Ausländern einen genauen Überblick über unser Angebot „Deutsch als Fremdsprache“, damit sie den Kurs finden, der ihren Vorkenntnissen und Erwartungen am besten entspricht. Außerdem informieren wir über Integrationskurse und den Deutsch-Test für Zuwanderer. Mit dieser Sprachprüfung müssen Bewerber/innen, die den Antrag auf Einbürgerung gestellt haben, ihre deutschen Sprachkenntnisse nachweisen.
Bitte bringen Sie Schreibzeug mit. Die Beratung ist kostenlos.

Grundstufe A1 - B1

Deutsch als Fremdsprache I - zweimal wöchentlich

Niveau A1/1
Team des IDS
404100 € 150,00
Mo/Do, 23.09.13 - 30.01.14
18:00 - 19:30 Uhr, 30 Termine
IDS Hauptstr. 23, Raum 08
Pluspunkt neu A1, ab L. 1

Deutsch als Fremdsprache II - zweimal wöchentlich

Niveau A1/2
Izabela Sosnik / Dagmar Kucharski
404110 € 150,00
Di/Do, 17.09.13 - 21.01.14
18:00 - 19:30 Uhr, 30 Termine
IDS Hauptstr. 23, Raum 17
Pluspunkt neu A1, ab L. 6

Deutsch als Fremdsprache III - zweimal wöchentlich

Niveau A2/1
Friederike Pfahler
404120 € 150,00
Mo/Do, 16.09.13 - 23.01.14
18:00 - 19:30 Uhr, 30 Termine
IDS Hauptstr. 23, Raum 07
Pluspunkt neu A2, ab L. 1

Deutsch als Fremdsprache IV - zweimal wöchentlich

Niveau A2/2
Izabela Sosnik
404130 € 150,00
Mo/Mi, 16.09.13 - 20.01.14
18:00 - 19:30 Uhr, 30 Termine
IDS Hauptstr. 23, Raum 17
Themen 2 aktuell, ab L. 6

Deutsch als Fremdsprache V - zweimal wöchentlich

Niveau B1/1
Izabela Sosnik / Wolfgang Eberhardt
404140 € 150,00
Mo/Do, 16.09.13 - 23.01.14
18:00 - 19:30 Uhr, 30 Termine
IDS Hauptstr. 23, Raum 13
Themen 3 aktuell, L. 1-5

Auffrischungs- und Wiederholungskurs B1

Doris Gagnol
404160 € 70,00
Di, 01.10.13 - 10.12.13
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
IDS Hauptstr. 23, Raum 12
Mit abwechslungsreichen Übungen, interessanten Texten und vielen Möglichkeiten zum Gespräch werden die wichtigsten Grammatikthemen der Grundstufe bis zum Niveau B1 wiederholt und aufgefrischt. Dabei wird der Wortschatz erweitert und die Sicherheit im mündlichen und schriftlichen Ausdruck gefestigt.

Vorbereitung auf den Deutsch-Test für Zuwanderer B1

An fünf Samstagen erarbeiten die Kursteilnehmer/innen das Testformat und bereiten sich intensiv auf die Anforderungen der Prüfung vor. Es werden im Kurs verschiedene Testmodelle bearbeitet und die mündliche Prüfungssituation sowie das Verfassen des Briefes trainiert.
Voraussetzung: Deutschkenntnisse auf der Stufe A2 - Abschluss mit sehr gutem Erfolg oder nach Rücksprache mit der Einstufungsberatung des IDS.

Vorbereitung auf den Deutsch-Test für Zuwanderer B1

Doris Gagnol
404162 € 70,00
Sa, 28.09.13 - 26.10.13
09:00 - 12:30 Uhr, 5 Termine
IDS Hauptstr. 23, Raum 17

Vorbereitung auf den Deutsch-Test für Zuwanderer B1

Doris Gagnol
404166 € 70,00
Sa, 11.01.14 - 08.02.14
09:00 - 12:30 Uhr, 5 Termine
IDS Hauptstr. 23, Raum 17

Vorbereitung auf die schriftliche Prüfung B1/DTZ

An einem Tag trainieren Sie intensiv den Prüfungsteil „schriftlicher Ausdruck“ der Prüfung B1/DTZ. Dabei wird auf formale Aspekte beim Schreiben eines Briefes ebenso eingegangen wie auf den Aufbau und den Gebrauch von Redemitteln.

Vorbereitung auf die schriftliche Prüfung B1/DTZ

Doris Gagnol
404164 € 20,00
Sa, 02.11.13, 09:00 - 12:30 Uhr
IDS Hauptstr. 23, Raum 17

Vorbereitung auf die schriftliche Prüfung B1/DTZ

Doris Gagnol
404168 € 20,00
Sa, 15.02.14, 09:00 - 12:30 Uhr
IDS Hauptstr. 23, Raum 17

Mittel- und Oberstufe B2 - C1

Anhand ausgewählter Lektionen aus einem Mittelstufenlehrbuch werden Kenntnisse auf dem Niveau B2 vertieft und erweitert. Neben dem Fertigkeitentraining (Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben) liegt ein Schwerpunkt auf der Grammatik. Die Teilnehmer/innen sollten Kenntnisse mitbringen, die über dem Niveau B1 liegen.

Grammatik, Konversation und Orthographie Niveau B1 plus

Gerhard Herzog
404170 € 80,00
Do, 26.09.13 - 30.01.14
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
IDS Hauptstr. 23, Raum 12
Aspekte Mittelstufe 1, ab L. 9

Grammatik, Konversation und Orthographie/Niveau B2

Thomas Ahrens
404175 € 80,00
Mi, 25.09.13 - 22.01.14
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
IDS Hauptstr. 23, Raum 14
Erkundungen B2, Schubert-Verlag

Deutsch für die Oberstufe/Niveau C1

Oliver Baumeister
404180 € 200,00
Di, 01.10.13 - 15.04.14
18:00 - 20:15 Uhr, 25 Termine
IDS Hauptstr. 23, Raum 14
Neben dem Fertigkeitentraining (Sprechen, Hören, Lesen, Schreiben) liegt ein Schwerpunkt auf der Grammatik. Bei ausreichendem Interesse bereiten wir uns auf die C1-Prüfung des Goethe-Instituts oder den TestDaF vor.
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

So klingt Deutsch

Doris Gagnol
404185 € 70,00
Di, 08.10.13 - 03.12.13
19:30 - 21:00 Uhr, 8 Termine
IDS Hauptstr. 23, Raum 12
Intonation. Rhythmus. Artikulation.
Lernen Sie einfach Deutsch aussprechen, denn eine korrekte Aussprache ist die Voraussetzung für eine gute Kommunikation. Sie machen Übungen zu Hör- und Aussprachefertigkeiten und erwerben Kenntnisse zu wichtigen Ausspracheregeln.

Eine Frage des Trainings: Offizielle Schreiben verfassen

Ulrike Reißfelder
404190 € 60,00
Mi, 09.10.13 - 20.11.13
18:00 - 19:30 Uhr, 6 Termine
IDS Hauptstr. 23, Raum 12
In Beruf und Alltag drücken wir uns vielfach schriftlich aus: Termine verschieben, eine Reklamation oder Kündigung, Memos und (Kurz-)Protokolle bei der Arbeit verfassen. Für alle offiziellen Schreibformen gibt es formale und sprachliche Standards - in Deutschland ebenso wie in anderen Ländern. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Standards kennen und anwenden. Dadurch werden Sie im Schreiben sicherer und machen weniger Fehler.
Fortsetzung des Kurses „Korrekt schreiben und gut formulieren“, geeignet für Personen, die mindestens über einen Sprachstand auf der Niveaustufe B2 verfügen.

Korrekt schreiben und gut formulieren

Ulrike Reißfelder
404195 € 60,00
Mi, 22.01.14 - 26.02.14
18:00 - 19:30 Uhr, 6 Termine
IDS Hauptstr. 23, Raum 12
In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Regeln der deutschen Rechtschreibung kennen - von der Groß- und Kleinschreibung über schwierige Laut-/Buchstaben-Zuordnungen bis zur Kommasetzung. Daneben wird der schriftliche Ausdruck geübt und auf Fragen des Schreibstils eingegangen.
Der Kurs richtet sich an Personen, die mindestens über einen Sprachstand auf der Niveaustufe B2 verfügen.

Mit dem Bügeleisen fing alles an

Zur Geschichte des Energieverbrauchs im Haushalt

Interview mit Frau Dr. Nina Möllers

Kühlen, kochen, toasten, föhnen – ein moderner Haushalt ist ohne elektrische Geräte undenkbar. Wann hat der Strom eigentlich Einzug gehalten in die privaten vier Wände – und was hängt damit alles zusammen? Die VHS hat bei Dr. Nina Möllers nachgefragt. Die promovierte Historikerin ist seit 2009 wissenschaftliche Mitarbeiterin am Forschungsinstitut des Deutschen Museums in München und widmete sich im Rahmen des Forschungsprojekts „Objekte des Energiekonsums" Fragen nach der Arbeitserleichterung, Auswirkungen auf die Geschlechterrollen und die Energieversorgung der privaten Haushalte. Herausgekommen ist die Ausstellung „Kabelsalat", die im Frühjahr 2012 im Foyer der Bibliothek des Museums gezeigt wurde.

VHS: *Frau Dr. Möllers, wie kam es zu dem Projekt?*

Nina Möllers: Es handelte sich um ein Forschungsprojekt zusammen mit der TU München, finanziert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung. Es ging um die Erforschung der Technisierung der Haushalte unter besonderer Berücksichtigung des Energiekonsums.

VHS: *Welches Gerät hielt denn als erstes Einzug in den Privathaushalt?*

Möllers: Es ging mit Kleingeräten los – Wegbereiterin war die Glühbirne. Erst mussten die infrastrukturellen Voraussetzungen geschaffen, das heißt, die Haushalte mussten elektrifiziert werden. Das begann in den Städten, allen voran in Berlin Anfang des 20. Jahrhunderts. Mit dem Bügeleisen ging es los, einem Luxusartikel zunächst, das vom Dienstpersonal in den entsprechenden Haushalten genutzt wurde. Einen ersten Boom gab es in den 1920er-Jahren vor der Wirtschaftskrise. Der zweite Weltkrieg hatte die weitere Entwicklung stark verzögert. Richtig flächendeckend bis hin zu einer Marktsättigung wurde es dann je nach Gerätetyp in den 1960er- und 70er Jahren.

VHS: *Gab es Hilfsmittel, die sich nicht durchgesetzt hatten?*

Möllers: Was man auf jeden Fall sagen kann: Es wurde zunächst sehr viel experimentiert. Es handelte sich nicht von Anfang an um eine Erfolgsgeschichte. Die Elektrizität wurde als unheimliche Kraft wahrgenommen, die man nicht anfassen und nicht riechen konnte. Es kam zu vielen Unfällen, zumal zunächst nichts genormt und standardisiert war. Es gab Kabelbrände und Kurzschlüsse. Und die Geräte waren sehr teuer. Als Kuriosität kann vielleicht ein sehr aufwändig verzierter elektrischer Zigarrenanzünder genannt werden. Alles in allem aber waren relativ schnell die Geräte auf dem Markt, die wir heute noch nützen.

VHS: *Welche Rolle spielen Waschmaschine und Spülmaschine in der Geschichte der Emanzipation?*

Möllers: Das hängt schon stark zusammen, wobei man das differenziert betrachten muss. Die Werbung in den 50er-Jahren ist hier sehr interessant – und aus heutiger Sicht auch amüsant. Gerade in Deutschland wird sehr stark auf die Hausfrau eingegangen. Das Argument der Zeitersparnis ist wichtig, wobei weiter am Bild der Hausfrau festgehalten wird, die sich fürsorglich um Kinder und Mann kümmert. Sie hat jetzt aber Zeit für ein Kaffeekränzchen und kann immer noch den Standard halten, den Haushalt weiter auf einem Top-Niveau führen. In den 60er-Jahren löste die Entwicklung eine Debatte in konservativen Kreisen aus. Diskutiert wurde, ob die Arbeitserleichterung nicht die Frau ihrer natürlichen Aufgabe beraubt – und ob dies nicht zu vermehrtem Alkohol- und Tablettenkonsum führe, da Frauen nicht mehr wüssten, was sie mit sich und ihrer Zeit anfangen sollen. Es wäre also falsch anzunehmen, dass die Technisierung des Haushalts von Anfang an als Befreiung aufgefasst wurde. Die Gesellschaft wollte noch lange nicht, dass die Frauen arbeiten gehen. Und man muss natürlich auch sehen, dass viele Geräte nicht unbedingt weniger Arbeit machen. Denn der Standard, die Erwartungen gehen damit auch nach oben.

VHS: *Haben Sie Vergleiche zum Energieverbrauch angestellt?*

Möllers: Ja, und da kann man feststellen: Der Energieverbrauch stieg kontinuierlich an. Als in den 1950er-Jahren der Umstieg von Kohle auf Erdöl einsetzte, haben sich die Geräte erst so richtig verbreitet. Die Preise sanken, der Massenkonsum setzte ein. Zuvor war der Kühlschrank zum Beispiel wenig verbreitet, wer einen besaß, hatte die halbe Nachbarschaft bei sich. Heute gehört der Kühlschrank zur Grundausstattung und ist nicht mehr pfändbar. Es gibt immer wieder Stagnation im Energieverbrauch, etwa in der Krise 2008/2009, aber keinen Rückgang. Zwar ist jedes einzelne Gerät wahnsinnig effizient. Aber es gibt immer mehr Single- und Doppelhaushalte, wodurch die Effizienz ausgehebelt wird.

VHS: *Es findet also noch keine Energiewende im Haushalt statt?*

Möllers: Mein Eindruck ist schon, dass sich das Energiesparen stärker im Bewusstsein festgesetzt hat. Das macht sich aber vor allem am Kauf von entsprechenden Geräten fest. Die sparsame Waschmaschine wird dann eben häufiger eingesetzt, so dass sich unterm Strich nichts ändert. Die Selbstverständlichkeit, dass der Strom aus der Steckdose kommt, sitzt bei uns tief – das war früher anders, als ich die Kohle aus dem Keller holen musste. Und wer weiß eigentlich wirklich seine Verbrauchszahlen? Wir kriegen einmal pro Jahr eine Rechnung, das war's. Die Preise tun noch nicht so weh, als dass man die Umgangsweise überdenken müsste.

VHS: *Was müsste denn geschehen, damit die Energiewende auch im Privathaushalt so richtig Einzug hält?*

Möllers: Nun, ich muss voranschieben, dass wir ausschließlich die Haushaltsgeräte unter die Lupe genommen haben. Die Heizung ist der entscheidende Faktor beim Energieverbrauch, hier müsste man ansetzen. Ist es notwendig, im Winter im T-Shirt durch die Wohnung zu laufen? Oder ließe sich die Temperatur nicht um zwei Grad senken, und wir ziehen dafür einen Pullover mehr an? Wir müssen unsere historisch etablierten Nutzungsweisen betrachten, technische Lösungen allein bringen wenig. Unsere Reinlichkeitsstandards zum Beispiel müssten hinterfragt werden. Muss das Hemd, das einmal getragen wurde, tatsächlich schon in die Waschmaschine? Und muss die Maschine jeden Tag laufen – oder reicht nicht einmal pro Woche? Der bewusste Konsument wäre notwendig, hierfür bedarf es einer fortlaufenden Diskussion. Auch müssten wir mit weiterreichenden Informationen versorgt werden. Denn ein Gerät verbraucht bereits bei der Herstellung Energie – und für die Entsorgung ist erneut Energie notwendig.

Das Interview führte Gertrude Siefke

Veranstaltungshinweis:
Klimafreundlich und energiesparend kochen
Kursnummer: 307500
Mo, 25.11.2013, 18:00 Uhr

Malen, Zeichnen, Drucktechniken **90**
Aquarellieren 90
Malen 90

Keramik **91**
Keramik für Kinder 91
Keramik 92

MUSIK / TANZ **93**
Gitarre 93
Trommeln 94
Tanzen 94
Tanz für Kinder und Jugendliche 94
Tanzen für alle 95
Eiskunstlaufen 96

Werken **96**
aus der Natur 96
Handwerken 97
Handarbeiten 98
Goldschmieden 99

Mode **99**
Nähen 100
Farbe und Stil 101

Kunst und Gestalten

Erwachsenenkunstschule **102**

Musikschule **106**

Geleitwort

Jochen Fischer
Bürgermeister Neuried **91**

MALEN / ZEICHNEN

Aquarellieren

Die Aquarellmalerei begeistert durch ihre scheinbar spielerische Leichtigkeit, mit der Stimmungen, Licht und Farbe, z.B. einer Blume oder Landschaft, eingefangen und wiedergegeben werden können. Schwerpunkt in der ersten Entwicklungsstufe ist die Einführung in die Maltechnik ,später dann die Vertiefung der Maltechnik, figürliches Malen und Landschaften.

Schutterwald

Aquarellieren

Holger Krellmann
205110 € 74,00
Di, 24.09.13 - 03.12.13
19:00 - 21:15 Uhr, 10 Termine
Schutterwald Mörburgschule, BK-Raum
Bitte mitbringen: Aquarellkasten (Farben nach Absprache), Pinsel Nr. 10 u. 24, Aquarellblock, Wassergefäße, Schwämmchen, Bleistift. Nähere Details im Kurs. Materialkosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt.

Aquarellieren

Holger Krellmann
205120 € 74,00
Mi, 25.09.13 - 04.12.13
15:00 - 17:15 Uhr, 10 Termine
VHS, Keramikatelier 208
Bitte mitbringen: Aquarellkasten (Farben nach Absprache), Pinsel Nr. 10 u. 24, Aquarellblock, Wassergefäße, Schwämmchen, Bleistift. Nähere Details im Kurs. Materialkosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt.

Hohberg

Aquarell für Fortgeschrittene

Dagmar Gießler
205150 € 69,00
Do, 19.09.13 - 05.12.13
17:00 - 18:30 Uhr, 10 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt II, Fachraum Zeichnen
Dieser Kurs will alle ansprechen, die die Faszination des Aquarells erleben möchten, den Fluss der Farben und deren Verläufe.
Bitte mitbringen: Farben, verschiedene Pinsel, Block und Wasserbehälter.

Malen

Öl- oder Acrylmalerei

Experimentelles Gestalten
Renate Mattis
205160 € 91,00
Di, 01.10.13 - 03.12.13
19:30 - 21:45 Uhr, 10 Termine
Grund- und Hauptschule Elgersweier, Zeichenraum
Grundlegende Techniken, wie die Umsetzung von Perspektiven, Kontrasten und Strichführung werden vermittelt, so dass auch unerfahrene Interessierte das Angebot nutzen können. Antworten zu Fragen und Anregungen zu Lösungen werden im persönlichen Gespräch ausgetauscht. Ob figurativ, expressiv oder informelle Malerei, Sie sind dann hier richtig.
Bitte mitbringen: Eigene Ideen, Fotos, Skizzen, Motive sowie Leinwand, Pinsel, Farben, Papier und Bleistift.

Encaustic - Malen mit Wachs

Martina Homes
205230 € 29,00
Do, 17.10.13 - 24.10.13
18:30 - 21:00 Uhr, 2 Termine
VHS, Kreativraum 207
Encaustic ist eine 3000 Jahre alte Maltechnik, bei der Wachs auf einem Maleisen geschmolzen und in verschiedenen Techniken auf Spezialpapier oder Leinwand angebracht wird. Dabei entstehen immer wieder neue Farbverläufe und Muster, die auch dem Laien gleich einen tollen Erfolg bescheren.
Bitte mitbringen: Materialkosten 15,00 €.

Einführung ins Manga Zeichnen

für Jugendliche von 13-15 Jahren
2x wöchentlich in den Herbstferien
Aileen Krieg
205240 € 40,00
Mo und Mi, 28.10.13 - 30.10.13
10:00 - 13:00 Uhr, 2 Termine
VHS, Kreativraum 207
Grundlage für die Entwicklung einer Manga-Geschichte ist der Entwurf unterschiedlicher Charaktere. Jeder einzelne Charakter soll für sich alleine in der Geschichte seinen Platz haben, ohne die Interaktion mit den anderen Charakteren zu vernachlässigen. Wir wollen gemeinsam neue Manga-Charaktere erfinden und mit einzelnen Studien eine unverkennbare Person erarbeiten.
Bitte mitbringen: DIN A4-Zeichenblock, HB Bleistifte, Radiergummi, Fineliner (oder dünner Stabilo) oder andere Zeichenmaterialien.

Kalligraphie

die besondere Schönschrift im Alltag
Nicole Spinner
205250 € 46,00
Mi, 16.10.13 - 27.11.13
19:30 - 21:00 Uhr, 6 Termine
VHS, Seminarraum 203
Viele Menschen hegen heute den Wunsch schön schreiben zu können und die Kunst der Kalligraphie zu beherrschen. Auch wenn es heute im Zeitalter von email und sms augenscheinlich keine Bedeutung mehr hat. Mit dem Computer erstellte Einladungen und Briefe sind meistens Standard, dabei führt Handgeschriebenes zu viel größerem Erstaunen.
Nach einer kurzen Einführung über die Geschichte und das Handwerk der Kalligraphie sowie Nutzung von Füller und Tinte wird in diesem Kurs die zunächst unglaublich schwierig erscheinende Schönschrift Buchstabe für Buchstabe erlernt und geübt.
Bitte mitbringen: normaler Füller und Tinte, einige Bögen Druckerpapier.

Wir malen Bambus - Chinesische Tuschemalerei

Dechong Lin
205255 € 34,00
Sa, 25.01.14, 09:30 - 15:30 Uhr
VHS, Kreativraum 207
Die chinesische Kalligraphie bewirkt neben der künstlerischen Betätigung auch ein Wohlbefinden für die Gesundheit durch Entspannung und Stressabbau. Das „schöne Schreiben“ mit Tusche und Pinsel auf Reispapier stimuliert das Atemsystem und führt zu innerer Ruhe und Harmonie, was wiederum Vitalität, Konzentration und Kreativität fördert. Geschichtlicher Überblick der chinesischen Kalligraphie, „Vier Schätze des Gelehrtenzimmers“, Pinselhaltung, Schreibtechnik und Übungsmethoden werden vermittelt.

Die Arbeitsmaterialien, wie Filztuch, Pinsel und Tusche sowie das Reispapier, stellt der Kursleiter bei Bedarf für eine Pauschale von 8,00 € zur Verfügung.
max. 9 Teilnehmende
Bitte mitbringen: 1 Wasserglas, 2 Teller und Zeitungspapier.

Neuried

Florale Strukturen

Malerei - Grafik - Objekte
von Rainer Zimmermann
Fr, 25.10.13, 19:00 Uhr
Rathaus Altenheim, Bürgersaal
In seinen Objekten gelingt Rainer Zimmermann die Verbindung von Beton mit natürlichen Dingen wie Rosen, Blüten, Blättern, Fell, aus unserer unmittelbaren Lebenswelt. Eine sehenswerte Naturpräsentation, die das Ende der Vergänglichkeit in farbschönen Kunstwerken widerspiegelt.
Zwei große Themen finden sich in seinen Acrylbildern mit Blättern und Blüten - auf Leinwand trifft sich Natur und Geometrie und durch mehrfachen Farbauftrag bilden sich reliefartige Strukturen heraus.

Die **Ausstellung** wird am 2. Oktober 2013 um 19:00 Uhr von Bürgermeister Jochen Fischer im Bürgersaal des Rathauses Altenheim eröffnet.

KERAMIK

Keramik für Kinder

Kleine Geschenke aus Ton

Die Kinder lernen, kreativ mit Ton zu arbeiten und altersgemäß in verschiedenen Techniken Gefäße, Figuren und Tiere zu gestalten. Die ausgewiesene Kursgebühr ist die Schülergebühr.

Windlichter aus Ton

für Kinder ab 6 Jahren
Ursula Reich
206126 € 29,00
Mi, 02.10.13 - 06.11.13
15:00 - 16:30 Uhr, 5 Termine
Grund- und Hauptschule Zunsweier, Werkraum
Wir gestalten Geisterburgen, Feentürme und andere phantasievolle Windlichter in Aufbautechnik. Für eigene Ideen der Kinder bleibt noch genug Raum und Zeit.

Kleine Geschenke aus Ton

für Kinder von 7 - 12 Jahren
Simone Kimmig
206124 € 24,00
Mo, 25.11.13 - 09.12.13
15:00 - 17:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Keramikatelier 208
Unter Anleitung werdet Ihr kleine Geschenke, Gefäße und Fantasiefiguren formen, die nach dem ersten Brand mit bunten Glasuren bemalt und bei 1260°C nochmals gebrannt werden. Die Kunstwerke sind nach dem Brand frost- und wasserfest, sowie spülmaschinen- und mikrowellengeeignet. Die Glasuren sind selbstverständlich lebensmittelecht!
Rechtzeitig vor Weihnachten stehen Eure Sachen zur Abholung bereit.
Bitte mitbringen: zum letzten Termin einen Pinsel.

Hohberg

Weihnachtliches Töpfern für Kinder

ab 6 Jahre
Dorothe Koch
206130 € 19,00
Sa, 16.11.13, 14:00 - 16:00 Uhr
Fr, 29.11.13, 16:00 - 17:00 Uhr Glasurtermin
2 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt II, Werkraum
Wir töpfern weihnachtliche Dekoration und Geschenke.
Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 6,00 €

Liebe Leserinnen und Leser,

Jochen Fischer
Bürgermeister Neuried

als neuer Bürgermeister von Neuried bin ich seit Wochen und Monaten am Kennenlernen und Dazulernen. Ich gewinne Einblick in die unterschiedlichsten Bereiche, insofern lässt sich mein beruflicher Alltag durchaus vergleichen mit dem eines wissbegierigen VHS-Teilnehmenden! Ich bin sehr froh darüber, dass es die Einrichtung Volkshochschule gibt und bin stolz auf die Aktivitäten, die unsere Außenstelle in Neuried bietet. Insbesondere freut mich das ideenreiche und rührige Engagement unserer Außenstellenleiterin Marianne Dörflinger. Hier wird vor Ort ein Angebot gestemmt, das sich zeigen kann! Und wer genauer hinschaut, kann entdecken, dass all die Themenfelder, die in der Jugend- und Erwachsenenbildung eine Rolle spielen, auch in unserer Außenstelle ihren Niederschlag finden. Ob Fremdsprachen oder berufliche Weiterbildung, Integration, Gesundheit, Kultur und Kreativität – das ganze Spektrum ist in den einzelnen Kursangeboten zu entdecken.

Es ist mir ein großes Anliegen, die Sache der Volkshochschule nach Kräften zu fördern.

Volkshochschulen sind Schulen in der Nähe und damit lebendige Impulsgeberinnen für das Leben einer Gemeinde. Mein Dank gilt an dieser Stelle den Kursleitenden, die sich mit großem Einsatz engagieren, mit spannenden Angeboten aufwarten und für viele Anregungen sorgen. Mit Ihrer regen Teilnahme unterstützen Sie, liebe Nutzerinnen und Nutzer, das Anliegen der Volkshochschule, Bildung vor Ort zu bieten.

Ich wünsche Ihnen ein spannendes und anregendes Wintersemester 2013/14.

Keramik

In den Kursen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene steht für die AnfängerInnen das Erlernen einfacher Arbeitstechniken für die Aufbaukeramik im Vordergrund. Die TeilnehmerInnen gestalten nach eigenen Ideen und nach Vorgaben. Bei den Fortgeschrittenen geht es, je nach Kenntnisstand, mehr um die Entfaltung der eigenen Kreativität.
Je nach Kurs gibt es unterschiedliche Schwerpunkte: Aufbaukeramik in verschiedenen Techniken; Gefäße, Reliefs, Figuren, Masken und andere Objekte werden geformt, engobiert und glasiert.
In den Kursen für Fortgeschrittene werden mehrjährige Vorkenntnisse erwartet, um mit verschiedenen Materialien, Techniken und Glasuren künstlerisch gestalten und experimentieren zu können.
Für alle Kurse gilt: Material- und Energiekosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Schutzkleidung und eigenes Arbeitsgerät (Modellierhölzer, Schlingen, Drähte etc.) sind erforderlich.

Neuried

Stele aus Ton

Bärbel Freitag-Henninger
206210 € 29,00
Mi, 06.11.13 - Fr, 08.11.13
18:00 - 21:00 Uhr, 2 Termine
Keramikhof Ichenheim
An zwei Kursabenden werden verschiedene Teile aus unterschiedlich farbigem Ton modelliert. Die Oberflächen der Objekte bekommen durch Engoben, Oxyde und Strukturierungen ihre besondere Note. Die Stele wird ein Kunstobjekt in Ihrem Garten werden.
Bitte mitbringen: Material- und Brennkosten ca. 30,00 € (inkl. passendem Eisenstab).

Neuried

Engel aus Ton

Bärbel Freitag-Henninger
206220 € 19,00
Do, 28.11.13, 18:00 - 22:00 Uhr
Keramikhof Ichenheim
Fast schon traditionell in der Vorweihnachtszeit - der Engel im Keramikhof. Er kann nach Ihren Wünschen aussehen und in Aufbautechnik hochgearbeitet werden.
Bitte mitbringen: Material- und Brennkosten ca. 28,00 €.

Hohberg

Töpfern für Kinder und Eltern

Dorothe Koch
206240 € 34,00
Sa, 12.10.13, 14:00 - 16:00 Uhr
Fr, 25.10.13, 16:00 - 17:00 Uhr, Glasurtermin
2 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt II, Werkraum
Der Herbst in seiner Vielfalt lädt zum Töpfern ein. In diesem Kurs können Sie nach Vorschlägen ein Herz zum Befüllen, Bepflanzen, geschlossen oder ein Herbstblatt als Schale, bunt glasiert töpfern.
Gebühr ist für ein Eltern-Kind-Paar.

Hohberg

Keramik
für Jugendliche und Erwachsene

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Dorothe Koch
206250 € 39,00
Sa, 28.09.13, 14:00 - 18:00 Uhr
Sa, 26.10.13, 14:00 - 16:30 Uhr, Glasurtermin
2 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt II, Werkraum
Eigene Ideen können in diesem Kurs umgesetzt werden. Für Unentschlossene liegen Bildvorschläge zum Nacharbeiten aus. Grundkenntnisse für AnfängerInnen werden vermittelt und mit Anleitung und Unterstützung kann fast alles getöpfert werden.

Schutterwald

Sternenzauber aus Ton

Simone Mennle
206200 € 25,00
Fr, 18.10.13 - Fr, 08.11.13
19:30 - 22:00 Uhr, 2 Termine
Farbreich Schutterwald
Ein Abend voller Sterne erwartet Sie. Gestalten Sie ein zauberhaftes Sternenwindlicht, Sternenkugeln, Sternenketten fürs Fenster oder Sternenstäbe, denn der Advent ist nicht mehr weit. Am zweiten Abend werden die Sterne glasiert.
Bitte mitbringen: Material- und Brennkosten ca. 25,00 €.

Keramik für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Ursula Reich
206254 € 45,00
Do, 07.11.13 - 28.11.13
19:00 - 21:30 Uhr, 4 Termine
Grund- und Hauptschule Zunsweier, Werkraum
Bitte mitbringen: Schutzkleidung und eigenes Arbeitsgerät (Modellierhölzer, Schlingen, Drähte etc.)

Keramik für Fortgeschrittene

Ewald Augspurger
206256 € 94,00
Do, 19.09.13 - 16.01.14
19:30 - 21:45 Uhr, 12 Termine
Eichendorffschule, Keramikraum
Bitte mitbringen: Schutzkleidung und eigenes Arbeitsgerät (Modellierhölzer, Schlingen, Drähte etc.).

Keramik - Atelier

Lernen Sie grundlegende handwerkliche Fähigkeiten mit dem Werkstoff Ton kennen. AnfängerInnen werden verschiedene Grundtechniken, wie das Modellieren mit Platten oder Wülsten, sowie das Einformen und das Aushöhlen erlernen. Unter Anleitung lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten nach eigenen Ideen.
Fortgeschrittene können, je nach Kenntnisstand, tiefer in die Materie eintauchen und sich ganz auf ihre künstlerische Entfaltung konzentrieren.
Die Oberflächengestaltung mittels verschiedener Glasuren und Oxiden ist ein weiterer Bestandteil des Kurses.
Zudem besteht die Möglichkeit, die Grundkenntnisse der Scheibentöpferei zu erlernen - eine elektrische Töpferscheibe steht vor Ort.
Material- und Energiekosten werden je nach Verbrauch nach Kursende abgebucht.
Simone Kimmig hat Ihre Ausbildung an der staatlichen Fachschule für Keramik in Landshut abgeschlossen. Heute arbeitet sie als selbständige Kunstkeramikerin.

Keramik - Atelier

Ton - Glasuren - Töpferscheibe
Kurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
Simone Kimmig
206280 € 125,00
Di, 24.09.13 - 17.12.13
18:30 - 21:30 Uhr, 12 Termine
VHS, Keramikatelier 208
Bitte mitbringen: Schutzkleidung und eigenes Arbeitsgerät (Modellierhölzer, Schlingen, Drähte etc.)

Keramik - Atelier

Ton - Glasuren - Töpferscheibe
Kurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
Simone Kimmig
206285 € 115,00
Do, 26.09.13 - 19.12.13
14:30 - 17:30 Uhr, 11 Termine
VHS, Keramikatelier 208
Bitte mitbringen: Schutzkleidung und eigenes Arbeitsgerät (Modellierhölzer, Schlingen, Drähte etc.).

Keramik - Atelier

Ton - Glasuren - Töpferscheibe
Kurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
Simone Kimmig
206288 € 125,00
Di, 14.01.14 - 08.04.14
18:30 - 21:30 Uhr, 12 Termine
VHS, Keramikatelier 208
Bitte mitbringen: Schutzkleidung und eigenes Arbeitsgerät (Modellierhölzer, Schlingen, Drähte etc.)

Keramik - Atelier

Ton - Glasuren - Töpferscheibe
Kurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
Simone Kimmig
206290 € 125,00
Do, 16.01.14 - 10.04.14
14:30 - 17:30 Uhr, 12 Termine
VHS, Keramikatelier 208
Bitte mitbringen: Schutzkleidung und eigenes Arbeitsgerät (Modellierhölzer, Schlingen, Drähte etc.).

Pinchen - Polieren - Rauchbrand

Kurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
Simone Kimmig
206302 € 58,00
Fr, 22.11.13, 16:00 - 20:00 Uhr
Sa, 23.11.13, 10:00 - 16:00 Uhr
Sa, 30.11.13, 10:00 - 12:00 Uhr
Sa, 07.12.13, 10:00 - 11:00 Uhr
4 Termine
VHS, Keramikatelier 208
Im Kurs werden Ihnen von einer gelernten Keramikerin die Grundkenntnisse der Pinch- und Poliertechnik und Fachwissen zur Durchführung eines Rauchbrandes vermittelt. Es werden Objekte in der Pinchtechnik hergestellt, die besonders für das Polieren und den Rauchbrand geeignet sind. Das spannende und meditative Arbeiten vertieft das Verständnis für das Material Ton, seine erstaunliche Dehnbarkeit und seine Grenzen. Die Objekte werden mit verschiedenen Naturmaterialien belegt und schwarz geschmaucht, so dass dann im Rauchbrand interessante und spannende Oberflächeneffekte entstehen. Das Ergebnis ist jedes Mal eine Überaschung!
Der Kurs ist für Menschen mit Neigung zur Sehnenscheidenentzündung nicht geeignet.
Bitte mitbringen:
zum 1. und 2. Kurstag:
bequeme Kleidung, Glätt- und Polierwerkzeug (z.B. Leder, Gumminieren- oder Stifte, Polierstein, alte Löffel groß u. klein)
zum 3. Kurstag:
verschiedene Pinsel, brennbares Naturmaterial wie z.B. Laub, Moos, Kaffeesatz, Papier, Heu, Stroh, Sägemehl...
Material- und Brennkosten ca. 15,00 €.

Keramikkurs Glas

Arbeiten mit farbigem Glas
Kurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
Simone Kimmig
206305 € 27,00
Sa, 25.01.14, 10:00 - 14:00 Uhr
Sa, 01.02.14, 10:00 - 11:30 Uhr
Sa, 08.02.14, 10:00 - 10:45 Uhr
3 Termine
VHS, Keramikatelier 208
Beim ersten Termin gestalten Sie Ihren eigenen Entwurf einer Keramikkachel auf Papier. Anschließend entwerfen Sie eine Kachel aus Ton und übertragen den Entwurf. Mit Hilfe der Flachrelieftechnik wird der Entwurf auf der Kachel herausgearbeitet. Dann wird Ihre Kachel nach Trocknung bei 900°C gebrannt. Beim zweiten Termin legen Sie Ihr Relief mit farbigem Glas aus. Es können kleine Akzente mit Oxiden gesetzt werden. Anschließend wird die Kachel nochmals bei ca. 1200°C gebrannt.
Bitte mitbringen:
zum 1. Kurstag:
Papier und Zeichenstift, Lineal, Werkstattkleidung, Modellierwerkzeug
zum 2. Kurstag:
Werkstattkleidung, verschiedene farbige Gläser, ein altes Tuch, Hammer, Tüte z. Einschlagen, evtl. Handschuhe u. Pinzette.
Material- und Brennkosten ca. 12,00 €.

i Information und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

MUSIK / TANZ

Gitarre

AnfängerInnen erlernen mit einfachen Akkorden bzw. Schlag- und Zupftechniken das Begleiten von Kinderliedern, Volksliedern, Oldies usw. (Kurs I), Fortgeschrittene lernen mit einfachen Akkorden bzw. Schlag- und Zupftechniken das Begleiten von Kinderliedern, Volksliedern, Oldies usw. (Kurs II - Teilnehmen können GitarrenspielerInnen mit leichten Kenntnissen im Akkordspiel). Kurs III - Teilnehmen können GitarrenspielerInnen mit guten Kenntnissen im Akkordspiel. Kurs IV - Teilnehmen können Fortgeschrittene mit guten Kenntnissen im Akkordspiel und im einfachen Notenspiel.
Vorbesprechung am Mi, 18.09.2013, 18:30 Uhr, in Offenburg, Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1 (im Gebäude der Mensa, 1. Stock). Da beim Vorbesprechungstermin je nach Gruppenzusammensetzung Zeitänderungen möglich sind, sollten alle Angemeldeten und Interessierte anwesend sein.

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre - Kurs I

für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse
Andrea Frey
208110 € 80,00
Mi, 25.09.13 - 22.01.14
20:00 - 21:00 Uhr, 15 Termine
Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1, im Gebäude der Mensa, 1. Stock

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre - Kurs II

für Teilnehmende mit leichten Kenntnissen im Akkordspiel
Andrea Frey
208120 € 80,00
Mi, 25.09.13 - 22.01.14
15:45 - 16:45 Uhr, 15 Termine
Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1, im Gebäude der Mensa, 1. Stock

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre - Kurs III

für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen im Akkordspiel
Andrea Frey
208130 € 80,00
Mi, 25.09.13 - 22.01.14
16:45 - 17:45 Uhr, 15 Termine
Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1, im Gebäude der Mensa, 1. Stock

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre - Kurs IV

für Teilnehmende mit guten Kenntnissen im Akkordspiel

Andrea Frey

208140 € 80,00

Mi, 25.09.13 - 22.01.14

17:45 - 18:45 Uhr, 15 Termine

Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1, im Gebäude der Mensa, 1. Stock

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre - Kurs V

für Teilnehmende mit guten Kenntnissen im Akkordspiel und Grundkenntnissen im einfachen Notenspiel

Andrea Frey

208150 € 80,00

Mi, 25.09.13 - 22.01.14

19:00 - 20:00 Uhr, 15 Termine

Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1, im Gebäude der Mensa, 1. Stock

Trommeln

Spüre den Rhythmus

Trommeln und singen mit Leib und Seele

Annette Lorenz-Kalomba

208200 € 63,00

Do, 10.10.13 - 19.12.13

19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine

Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal

Der Klang der Trommel zieht immer mehr Menschen in ihren Bann! Kein starres Gefüge, vielmehr ein vibrierender, musikalischer Kosmos, der beim direkten Erleben richtig spürbar wird. Er trägt die Kraft, die Magie, den Rhythmus, die Leidenschaft und strahlt Lebensfreude aus. Insbesondere die Trommel öffnet die Sinne und regt Fantasie und Kreativität an. Klang und Rhythmus unterstützen den spontanen Ausdruck und harmonisieren die Energien in unserem Körper. Dieser Kurs gibt Interessierten die Möglichkeit, mit der Trommel vertraut zu werden und die Hände für die verschiedenen Schlagtechniken zu sensibilisieren. So können durch die erzeugten Klänge im Loslassen und im Zuhören die treibenden Kräfte des Rhythmus erfahren werden.

Instrumente können gestellt werden

Leihgebühr pro Tag: 2,00 €

Tanzen

In allen Tanzkursen werden Flexibilität, Kraft, Koordination und Technik kombiniert. Kinder und Jugendliche sowie auch Erwachsene profitieren in diesen Bereichen mit viel Freude bei den Übungen.

Kinder und Jugendliche

Jazzdance

für Jugendliche von 13-17 Jahren

Nadja Hess-Kyriakidis

209014 € 40,00

Fr, 11.10.13 - Fr, 06.12.13

16:30 - 17:45 Uhr, 8 Termine

VHS, Raum 114 - Bewegung

Der Unterricht wärmt mit schönen Jazztanzübungen auf. Es folgen fetzige Diagonalen durch den Raum und eine mitreißende Choreografie auf angesagte Musik. Hier können Elemente aus Hip-Hop, Lyrical Jazz ebenso einfließen wie Funky Jazz oder Musical Dance.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch und Getränk.

New Style/Hip-Hop

für Kinder von 6 - 11 Jahren

Natalie Doan

209018 € 32,00

Di, 15.10.13 - Di, 10.12.13

14:30 - 15:30 Uhr, 8 Termine

VHS, Raum 113 - Bewegung

Ganz nach dem Motto: „Dance like a star“ erlernst Du ausdrucksstarke und dynamische Choreografien.

Im Vordergrund steht natürlich der Spaß und die Freude an mitreißenden Moves zu abwechslungsreicher Musik. Die Kombinationen von verschiedenen Steps und dem coolen Hip-Hop-Styles, versprechen Herausforderung pur!

Dance & fit

für Jugendliche von 13 - 17 Jahren

Elena Bretthauer

209030 € 20,00

Di, 21.01.14 - Di, 18.02.14

17:00 - 18:00 Uhr, 5 Termine

VHS, Raum 113 - Bewegung

Es werden klassische Aerobicschritte mit einfachen Elementen aus dem Jazztanz, Salsa, MTV-Moves u. ä. aufgepeppt, so dass eine komplette Dance-Choreografie entsteht. Eine spritzige Aerobicstunde mit fetziger und abwechslungsreicher Musik und jede Menge Spaß. Für alle Jugendlichen geeignet, die sich mal wieder richtig auspowern möchten.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und ein Handtuch.

DAS BESTE AUS DER
- BADISCHEN
- ELSÄSSISCHEN
- MEDITERRANEN
KÜCHE

Amand-Goegg-Straße 4
77654 Offenburg
Tel. 0781/97 06 56 66
info@borofskys.de
www.borofskys.de

borofsky's
café bar restaurant

Öffnungszeiten: Di - Fr 10.00 - 24.00 Uhr, Sa 17.00 - 24.00 Uhr, So 10.00 - 24.00 Uhr, Montag Ruhetag

Möchten auch Sie Ihre Immobilie mit uns erfolgreich verkaufen?

Wir beraten Sie gerne. Rufen Sie uns einfach an **Tel. 0781 - 91 90 891**.

hausundso Immobilien

Moltkestr. 14 • 77654 Offenburg • Tel. 0781 - 91 90 891 • email: info@hausundso.de • www.hausundso.de

Hip-Hop
für Jugendliche von 13-17 Jahren

Du interessierst Dich für Hip-Hop? Einer der angesagtesten Tanzstile momentan? Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig. Er gibt Dir die Möglichkeit, erste Moves des Hip-Hop kennen zu lernen. Sobald Du das Feeling der Musik spürst, beginnen wir mit abwechslungsreichen Choreografien.

Hip-Hop
Nele Ernst
209020 € 60,00
Sa, 05.10.13 - Sa, 14.12.13
11:15 - 12:45 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung

Hip-Hop
Nele Ernst
209022 € 60,00
Sa, 18.01.14 - Sa, 29.03.14
11:15 - 12:45 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung

Tanzen für alle

Jazzdance
für AnfängerInnen und TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen
Nadja Hess-Kyriakidis
209102 € 42,00
Sa, 12.10.13 - Sa, 07.12.13
16:00 - 17:15 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Der Tanzkurs kombiniert Flexibilität, Kraft, Koordination und Technik. Der Unterricht wärmt mit schönen Jazztanzübungen auf. Es folgen fetzige Diagonalen durch den Raum und eine mitreißende Choreografie auf angesagte Musik. Hier können Elemente aus Hip-Hop, Lyrical Jazz ebenso einfließen wie Funky Jazz oder Musical Dance.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch und Getränk.

Tanz und Gymnastik
Gerda Bohnert
209106 € 34,00
Mo, 20.01.14 - Mo, 17.03.14
09:00 - 10:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Tanz und Gymnastik ist ein konditionell, koordinatives Grundlagentraining, bei dem Formen der Gymnastik und tänzerisches Training erlernt wird. Koordinationsschulung und Bewegungsgestaltungen mit/ohne Handgeräte runden die Stunde ab. Haltung und Kräftigung werden geschult, um den ganzen Körper beweglich zu erhalten. Angesprochen sind Frauen und Männer gleichermaßen, die jung geblieben sind und mehr für ihre Gesundheit tun möchten.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe und ein Handtuch.

Flamencotanz
Flamenco ist ein dynamischer, temperamentvoller, stolzer und sehr vielseitiger Tanz im Zusammenspiel mit Musik. Erlernt wird, wie man sich mit den Füßen rhytmisch und dem Körper und den Armen tänzerisch ausdrücken kann. Am Fuß und am Arm wird Körpertechnik bearbeitet und eine schwungvolle Choreografie erlernt.
Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Frauen und Männer, eine paarweise Anmeldung ist jedoch nicht nötig, da es sich beim Flamenco um einen Solotanz handelt.

Flamencotanz
für AnfängerInnen und TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen
Barbara Cramer
209110 € 45,00
Mo, 07.10.13 - 02.12.13
19:30 - 20:45 Uhr, 8 Termine
Kunstschule, Bewegungsatelier
Bitte mitbringen: Schuhe mit festem, stabilem Absatz und gutem Sitz am Fuß (keine Sandalen oder Stilettos) sowie bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung.

Flamencotanz
für AnfängerInnen und TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen
Barbara Cramer
209112 € 45,00
Mo, 20.01.14 - 17.03.14
19:30 - 20:45 Uhr, 8 Termine
Kunstschule, Bewegungsatelier
Bitte mitbringen: Schuhe mit festem, stabilem Absatz und gutem Sitz am Fuß (keine Sandalen oder Stilettos) sowie bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung.

Kreistänze aus Südosteuropa
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Klaus Grimm
209120 € 42,00
So, 13.10.13, 10:30 - 17:30 Uhr
VHS, Raum 114 - Bewegung
Der Kursleiter sammelt seit mehr als 30 Jahren traditionelle Tänze aus der internationalen Folklore. Dabei hat er sich vor allem auf den Balkanraum konzentriert und spezialisiert. Mit ausgewählten Kreistänzen aus den verschiedenen Ländern Südosteuropas gibt er Einblicke in Vielfalt, Lebendigkeit und Reichtum dieses noch heute gepflegten Kulturgutes (z.B. typische Bewegungselemente, Rhythmen, Stilformen). Die angestrebte Bewegungsharmonie betonen die Verbundenheit und Gemeinschaft im Tanz. Ein fester Tanzpartner ist nicht erforderlich. Die Einzelanmeldung ist folglich kein Problem.
Das Tagesseminar eignet sich sowohl für Tanzerfahrene als auch für Tanzneulinge.

Hohberg

Orientalischer Tanz
für Anfängerinnen
Martina Rizqallah
209150 € 75,00
Di, 08.10.13 - 17.12.13
19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine
Grundschule Hofweier, Mehrzweckraum
Der orientalische Tanz vereint Weiblichkeit, Lebensfreude und persönliche Ausdruckskraft wie kein anderer. So können sich Frauen aller Altersklassen und jeder Figur auf einzigartige Weise neu entdecken. Bauchtanz ist ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele und eignet sich hervorragend für die Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie der Stärkung des Beckens, insbesondere für Frauen, die in die Wechseljahre kommen oder schon sind.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Gymnastikhose, Hüfttuch, Socken, Getränk.

Salsa für EinsteigerInnen
Crashkurs
Hilmar Hess
209200 € 36,00
Sa, 18.01.14, 13:00 - 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Salsa ist der Renner - zu recht, denn Salsa macht einen riesigen Spaß und man lernt viele nette Menschen kennen. Der Rhythmus ist fetzig, die Melodien gehen unter die Haut. In diesem Kurs lernen Sie Salsa tanzen - ganz natürlich und mit viel Spaß. Inhalte: Grundschritte, Figuren und Drehungen, Rhythmus, Körpergefühl.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und angenehme Tanzschuhe.

Brasilianische Tänze

Sommer, Sonne, Lebensfreude
Kurs läuft auch während der Ferien
Katia Canha
209240 € 34,00
Mo, 07.10.13 - Mo, 25.11.13
17:15 - 18:15 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Brasilien ist bekannt für heiße Rhythmen, Tanzlust und Lebensfreude. Der brasilianische Tanz-Mix eröffnet den Sommer mit den verschiedenen Tänzen Brasiliens von Frevo, über Coco de roda, bis Samba. Zu Beginn werden afro-brasilianische Tänze zur passenden Musik erlernt. Für alle Altersgruppen geeignet, die ihre Fitness und Körperwahrnehmung verbessern und sich von der Faszination Brasiliens verzaubern lassen wollen.
Bitte mitbingen: Hallenschuhe und ein Handtuch.

Bailes latinos

Tanzkurs in spanischer Sprache
Hellens Solarte
422024 € 33,00
Mi, 16.10.13 - 11.12.13
09:30 - 10:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Weiter Info siehe Seite 77

Eiskunstlaufen

Eislaufschule

Valentina Wladimirskaja / Michail Rybalov
209800
Mo, 04.11.13 - 24.02.14
17:30 - 21:00 Uhr, 14 Termine
Eislaufhalle Messe Offenburg
Eislaufkurse für Kinder ab 3 Jahre, Jugendliche und Erwachsene. Der Unterricht findet in Gruppen bis maximal 10 Teilnehmende bei zwei ausgebildeten Trainern statt.

Die Trainings- und Gruppeneinteilung erfolgt beim ersten Kurstermin.

Beginn für Kinder und Jugendliche 17:30 Uhr, für Erwachsene 19:30 Uhr. Die Trainingsdauer für Kinder bis 6. Geburtstag beträgt 45 Minuten, für alle anderen 60 Minuten.

Gebühr
für Kinder bis zum 6. Lebensjahr: 99,00 €
Erwachsene und Jugendliche: 159,00 €
Das 2. Familienmitglied
unter 18 Jahren 99,00 €
Am Ende des Kurses ist ein Schaulaufen vorgesehen.

WERKEN

aus der Natur

Neuried

Kreativtag in den Rheinauen

Johanna Harter
212110 € 32,00
Sa, 09.11.13, 10:00 - 17:00 Uhr
Neuried-Altenheim, Werkstatt-Atelier „NaturGestalten“
Wir finden unser Material, die „wilde Waldrebe“ im Rheinwald und arbeiten vor Ort in der Natur oder je nach Wetter in der Aula der Grundschule Dundenheim. Mit der Clematis vitalba winden wir florale Objekte, wie Kugeln, Kränze, Füllhörner, etc. Das bizarre Holz wirkt für sich - ein Objekt für drinnen oder draußen.
Zusätzlich benötigtes floristisches Ergänzungsmaterial kann von der Kursleiterin gekauft werden.
Treffpunkt: Werkstatt-Atelier Johanna Harter, Vogesenstr. 31, später Aula der Grundschule Dundenheim.
Bitte mitbringen: Proviant, so dass für eine gemeinsame Stärkung gesorgt ist, Handschuhe, Kopfbedeckung, festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, wenn möglich auch eine Rebschere und falls vorhanden Astschere. Materialkosten 5,00 €.

Neuried

Schlichte Grabfloristik

Johanna Harter
212120 € 25,00
Mo, 28.10.13, 17:00 - 20:00 Uhr
Neuried-Altenheim, Werkstatt-Atelier „NaturGestalten“
Aus verschiedenem Koniferengrün, in Verbindung mit natürlichem Geäst, Rebholz oder/und Wurzelholz und Moosen, Flechten, Zapfen und Rinden, schaffen wir uns ein schlichtes Grabarrangement. Auf frischem Moospolster lassen sich einzelne Blumen, wie Rosen, etc. dezent einarbeiten, die bei Bedarf ausgetauscht werden können.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung und ein kleines Vesper für die Pause zwischendurch. Materialkosten ca. 22,00 € je nach Verbrauch.

Neuried

Zart Gebundenes

Johanna Harter

212125 € 30,00

Mo, 25.11.13, 17:30 - 21:30 Uhr

Neuried-Altenheim, Werkstatt-Atelier „NaturGestalten“

Gemeinsam gehen wir ans Werk und schaffen unseren eigenen Zauber mit der reichen Vielfalt der Natur aus holzigen Früchten, Zapfen, Rinden, Gehölz, Moosen, Koniferen. All das arrangieren wir zu fließenden Girlanden als Tischschmuck. In Verbindung mit Kerzen und Rinden oder z.B. Rebschenkeln eine wunderschöne stimmungsvolle Adventsdekoration.

Bitte mitbringen: Rebschere, Arbeitskleidung und ein kleines Vesper für die Pause zwischendurch. Materialkosten ca. 18,00 € je nach Verbrauch.

Individuelles Kranzbinden

Adventskranz, Türkranz oder andere Möglichkeiten

Nadja Deger

212140 € 35,00

Mi, 13.11.13, 16:00 - 17:30 Uhr

Mi, 20.11.13, 16:00 - 19:45 Uhr, 2 Termine

1. Termin:

Treffpunkt Rammersweier Waldparkplatz

2. Termin: VHS, Kreativraum 207

Beim Springbauer in Durbach wird ganz individuell das Reisig für die Kränze ausgesucht. Außerdem erfahren Sie bei dieser Gelegenheit vieles über die verschiedenen Tannenarten und ihre mögliche Verwendung.

Beim zweiten Termin werden in geselliger Runde, umgeben von wohlriechendem Tannenduft, die Kränze fachlich gebunden.

Welche Art Kranz entstehen soll, bleibt Ihrer Kreativität überlassen. Es ist alles möglich... Adventskranz, Türkranz, als Geschenk oder als Grabschmuck!

Die Technik ist das Entscheidende. So gelingen auch Anfang und Ende des Kranzes sicher!

Material, sowie Dekoratives zum Ausschmücken kann bei der Kursleiterin gekauft werden.

Bitte mitbringen: entsprechende Arbeitskleidung, nach Wunsch Kerzen (wer einen Adventskranz fertigen möchte), Rebschere, Seitenschneider.

i Information und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg

i-Punkt Kulturforum

Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

Handwerken

Schnitzen für Anfänger und Fortgeschrittene

Rudolf Winter

212200 € 68,00

Mi, 25.09.13 - 20.11.13

19:30 - 21:00 Uhr, 8 Termine

Grund- und Hauptschule Windschläg

Beim Schnitzen lernen die Teilnehmenden den Umgang mit Holz. Die Beschaffenheit und Herkunft werden bei der Arbeit mit dem Holz immer wieder ein Thema sein. Geschnitzt werden - nach Wunsch - Wappen, einfache Figuren, Reliefbilder, evtl. einfache Masken.

Lindenholz kann vom Kursleiter bezogen werden, Werkzeug wird gestellt.

Vorbesprechung: Mi, 18.09.2013, 19:30 Uhr

Kleinmöbel im „Shabbylook“

Harry Reichmann

212210 € 49,00

Mi, 13.11.13 - 27.11.13

18:30 - 21:30 Uhr, 3 Termine

Eichendorffschule Werkraum

„Shabbylook“ heißt, schäbig aber dennoch schick, mit Kratzern, Altersspuren und abgenutzten Ecken und Kanten. Auf diese Art können Sie Kleinmöbel und Dekogegenstände gestalten. Bringen Sie mit, was Sie schon lange herrichten wollten, z.B. Nachttische, Stühle, kleine Tischchen, Tabletts, Kerzenständer, etc. Durch verschiedene Techniken wie Reißlack-, Schleif-, Beiz-, Polier- und Farbauftragstechniken werden die Gegenstände auf den Shabbylook getrimmt.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Pinsel, Marmeladengläser, Föhn, 2-3 Gegenstände/ Kleinmöbel (falls nicht vorhanden, können Kleinmöbel und Dekogegenstände beim Kursleiter erworben werden).

Materialkosten nach Verbrauch ca. 18,00 €.

Büste aus Zement

Katia Keller

212220 € 39,00

Fr, 11.10.13 - 08.11.13

17:00 - 19:00 Uhr, 4 Termine

VHS, Kreativraum 207

Finden Sie neue kreative Ansätze mit einem etwas anderen Werkstoff! Material nicht nur fürs Grobe, sondern hervorragend geeignet für Skulpturen und Objekte in Haus und Garten. Zement trocknet schnell (ohne Ofen) und kann beliebig bemalt und mit Fliesen, Dekosteinen, etc. beklebt werden. Aus Draht und Gipsbinden wird ein Korpus gefertigt. Danach mit Zement mehrmals modelliert. Das dann getrocknete Kunstwerk ist wetterfest und kann bemalt und gefliest werden. Auf dieser Oberfläche lassen sich Blumen oder Töpfe als Blickfang aufstellen. Weitere Tipps zur Verarbeitung erhalten Sie im Kurs.

Bitte mitbringen: ca. 2-3 Meter Hasenstalldraht - kleine bis mittlere Maschen - Höhe ca. 50 cm, Handschuhe (dünne), Kombizange, Malspachtel in verschiedenen Größen, Pinsel in verschiedenen Größen, Marmeladenglas mit Deckel und Gipsbecher, Materialkosten ca. 10,00 €.

Schutterwald

Strohschuhe

Veronika Wagner

212230 € 40,00

Di, 12.11.13 - 26.11.13

18:30 - 21:30 Uhr, 3 Termine

Schutterwald Mörburgschule, Technikraum

Strohschuhe sind in unserer Region an Fasnacht sehr beliebt, ebenso als Hausschuhe für kalte Wintertage. Für 1 Paar Erwachsenenstrohschuhe benötigt man 10-12 Meter Bastzopf, d. h. es steckt viel „Handarbeit“ darin. Vielleicht sind gerade deswegen ein Paar selbstgefertigte Strohschuhe ein ge-

schätztes Geschenk? Sie erlernen eine alte Schwarzwälder Tradition, die bei vielen in Vergessenheit geraten ist.
Bitte mitbringen: Schere, Wäscheklammer, Stecknadeln, Nähnadel, ca. 1 kg Naturbast, Schusterleisten (wer hat).
Materialkosten ca. 15,00 €.

Neuried

Filzgeschichten ganz entspannt

Johanna Harter
212300 € 30,00
Mi, 09.10.13, 17:00 - 21:00 Uhr
Neuried-Altenheim, Werkstatt-Atelier „NaturGestalten“
Zeit zum Wohlfühlen umgeben von weicher Schafwolle und warmer Seifenlauge. Wir filzen drei große Blüten bzw. Blumen, die Sie Zuhause mit Zweigen und natürlichem Gestrüpp dauerhaft arrangieren können. Ein sinnliches Vergnügen - Zeit zum Entspannen und Abtauchen.
Bitte mitbringen: Noppenfolie, evtl. Kernseife/Olivenseife, eine Kunststoffschüssel und drei ältere Handtücher.
Materialkosten ca. 18,00 €.

„Bei der Filmauswahl kann ich mich auf die VHS verlassen und bekomme darüber hinaus noch Hintergrundinformationen und Wissenswertes zu den Filmen geboten.“

Stefan Falk

Jedes Semester neu in Kooperation mit dem Kommunalen Kino Offenburg: die VHS-Filmreihe mit ausgewähltem Themenschwerpunkt, Einführung in die Filme und anschließender Diskussion.

Handarbeiten

Hohberg

Kürbis-Wichtel aus Märchenwolle

Ute Götz-Adam
212400 € 18,00
Do, 10.10.13, 9:00 - 12:00 Uhr
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal
Durch wickeln und filzen mit Hilfe einer Filznadel, stellen wir Kürbis-Wichtel für die Herbstdekoration her. Der Kurs ist auch für AnfängerInnen geeignet. Wolle und Filznadeln können im Kurs erworben werden.
Materialkosten je nach Verbrauch ca. 5,00 €.

Hohberg

Engel aus Zauberwolle

Ute Götz-Adam
212410 € 18,00
Do, 21.11.13, 9:00 - 12:00 Uhr
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal
Für die Adventszeit gestalten wir Engel aus zarter Wolle, Seide und feinen Fäden. Die Engel werden in Wickel- und Nadelfilztechnik hergestellt. Der Kurs ist auch für AnfängerInnen geeignet. Arbeitsmaterial und Filznadeln können im Kurs erworben werden.
Materialkosten je nach Verbrauch ca 5,00 €.

Hohberg

Stricken ist in!

Anfängerkurs
Petra Bauer / Dorothea Zeller
212450 € 35,00
Mi, 16.10.13 - 30.10.13
19:00 - 21:00 Uhr, 3 Termine
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal
Stricken ist in! Ein selbstgestrickter Schal oder im Anschluss gar selbstgestrickte Stulpen sind für AnfängerInnen im Kurs zu schaffen. Ein bißchen Hausaufgaben „weiterstricken zu Hause“ sollte möglich sein.
Bitte mitbringen: Wolle und passende Stricknadeln.

Hohberg

Socken-Stricken für Fortgeschrittene

Dorothea Zeller / Petra Bauer
212460 € 45,00
Mi, 06.11.13 - 27.11.13
19:00 - 21:00 Uhr, 4 Termine
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal
Socken stricken ist wieder groß in Mode. An verschiedenen Abenden werden Anschlag, Sockenrohr, Ferse, Fuß und Spitze erlernt. Die Hausaufgaben - das Weiterstricken bis zum nächsten Punkt - sollte jedes Mal gemacht werden. Für TeilnehmerInnen mit Strickkenntnissen.
Bitte mitbringen: 100 g Sockenwolle, 1 Spiel (passend zur Wolle) Stricknadeln.

Schutterwald

Pulswärmer aus Wolle

mit Perlen bestickt
Astrid Schumacher
212480 € 20,00
Mi, 06.11.13 - Mi, 13.11.13
19:00 - 20:30 Uhr, 2 Termine
Schutterwald, Alte Schule, Klassenzimmer - Zugang über Parkplatz Treff-Supermarkt
In diesem Kurs stricken wir mit 100% Alpakawolle oder 100% Merinowolle schöne, wärmende Pulswärmer. Sind die Pulswärmer in netter Runde gestrickt, verzieren und besticken wir diese mit Swarovskiperlen, Rocailles und feinen Glasperlen. Zum Schluß sind Sie Besitzerin eines wunderschönen, wärmenden, individuell gestaltetem Accessoires. Die Materialien Wolle & Glasperlen, sowie elastisches Gummiband erhalten Sie von der Kursleiterin. Einfache Strickkenntnisse werden vorausgesetzt.
Bitte mitbringen:
ein Nadelspiel der Größe 3-4,5
Materialkosten pro Person 5,00 - 10,00 €, je nach Verbrauch.

Schutterwald

Die Perlenwerkstatt

Perlenschmuck selbst hergestellt
Astrid Schumacher
212490 € 18,00
Do, 28.11.13, 18:30 - 21:30 Uhr
Schutterwald, Alte Schule, Klassenzimmer - Zugang über Parkplatz Treff-Supermarkt
In diesem Kurs bekommen Sie Anregungen, schönen Perlenschmuck nach individuellem Geschmack selbst herzustellen, für sich selber oder auch als Weihnachtsgeschenk. Sie haben die Möglichkeit, ein oder mehrere Schmuckstücke (Ringe, Armband, Armreif, Ketten , Colliers, Ohrringe) mit verschieden Materialien zu gestalten. Wir arbeiten mit einem großen, hochwertigen Glasperlensortiment in allen Farben, u. a. Swarovski-, Millefiori-, Muranoglas-, böhmischen Glasperlen sowie Perlmutt- und Polarisperlen. Weiterhin werden nickelfreie Materialien, gutes Juweliersgummiband und Schmuckdraht verarbeitet.
Werkzeug und Material wird von der Kursleiterin gestellt; der Kurs ist auch für AnfängerInnen geeignet.
Materialkosten ab 10,00 € oder mehr, je nach Auswahl der Perlen und Zutaten.

Goldschmieden

Schmuck aus Silber nach eigenem Design

In diesen Kursen wird Schmuck aus massivem Silber nach eigenem Design selbst hergestellt (Ringe, Anhänger, Broschen, Ohrschmuck). Zugleich werden Grundkenntnisse der Goldschmiedekunst vermittelt (Hartlöten, Schmieden und Treiben von 935 Sterlingsilber sowie Fassen edler Steine in Cabouchonform).
Grundkenntnisse im Goldschmieden sind empfehlenswert.

Goldschmieden: Schmuck aus Silber nach eigenem Design

Herwarth Malzy
212510 € 73,00
Sa, 19.10.13 - So, 20.10.13
10:00 - 17:30 Uhr, 2 Termine
Konrad-Adenauer-Schule, Werkraum
Bitte mitbringen: Schürze oder alte Kleidung, Verpflegung. Materialkosten nach Verbrauch.

Goldschmieden: Schmuck aus Silber nach eigenem Design

Herwarth Malzy
212530 € 73,00
Sa, 16.11.13 - So, 17.11.13
10:00 - 17:30 Uhr, 2 Termine
Konrad-Adenauer-Schule, Werkraum
Bitte mitbringen: Schürze oder alte Kleidung, Verpflegung. Materialkosten nach Verbrauch.

Neuried

Goldschmieden: Schmuck aus Silber nach eigenem Design

Hannes Waldschütz
212540 € 73,00
Sa, 18.01.14 - So, 19.01.14
10:00 - 17:00 Uhr, 2 Termine
Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Werkraum
Bitte mitbringen: Schürze oder alte Kleidung, Verpflegung. Materialkosten nach Verbrauch.

Goldschmieden

Nach der Anfertigung eines Entwurfes beginnt man, in diesem Kurs in einer Kleingruppe sein eigenes Schmuckstück in Silber zu fertigen. Metall zuzurichten, Glühen, Biegen, Feilen, Löten sind traditionelle handwerkliche Techniken, die dem/r Teilnehmer/in nahe gebracht werden. Sie betrachten das Werkstück und erleben wie aus einem Blech oder Draht ein Ring entsteht, dabei erkennen Sie die Entwicklung des eigenen Schmuckstückes. Sich gegenseitig auszutauschen, neue Ideen zu entwickeln und diese zu realisieren ist das Ziel dieses Kurses.

Hohberg

Goldschmieden

Abendkurs
Markus Ruder
212560 € 91,00
Do, 10.10.13 - Do, 07.11.13
18:30 - 21:00 Uhr, 4 Termine
Wirkstatt, Niederschopfheim
Materialkosten, je nach Größe zwischen 30,00 € und 80,00 €.

Hohberg

Goldschmieden

Wochenendkurs
Markus Ruder
212570 € 91,00
Sa, 12.10.13 - So, 13.10.13
10:00 - 16:00 Uhr, 2 Termine
Wirkstatt, Niederschopfheim
Materialkosten, je nach Größe zwischen 30,00 € und 80,00 €.

Hohberg

Goldschmieden

Wochenendkurs
Markus Ruder
212575 € 91,00
Sa, 26.10.13 - So, 27.10.13
10:00 - 16:00 Uhr, 2 Termine
Wirkstatt, Niederschopfheim
Materialkosten, je nach Größe zwischen 30,00 € und 80,00 €.

MODE

Frauen sind enorm kreativ

Ann-Marie Heinzelmann
214000 € 28,00
Mi, 06.11.13 - 13.11.13
19:00 - 21:00 Uhr, 2 Termine
VHS, Kreativraum 207
Sie können aus einem Nichts im Handumdrehen einen Hut, einen tollen Salat oder eine Szene machen.
Bitte mitbringen: Fingerhut, Nähseide oder -garn, Bügeleisen und evtl. einen abgelegten Hut, verblichene Stoffblüten - viel Phantasie - und vor allem Lust etwas zu kreieren das Unikatcharakter hat. Eine gute Schere natürlich auch, eine kleine Wasserschale und ein altes Geschirrtuch.
Materialkosten ca. 10,00 €

Kleidertauschparty mit Kaffeeklatsch

Loretta Bös
214010 ohne Gebühr
Sa, 07.12.13, 14:00 - 17:00 Uhr
KiK, Offenburg
Welche Frau kennt das nicht: Der Kleiderschrank quillt über, aber doch nichts anzuziehen!
Wir haben die Lösung: Sortiere doch gut erhaltene Stücke aus und tausche sie um in neue Lieblingsstücke!
Bei der Kleidertauschparty gilt das Motto „Tauschen statt Kaufen“. Die Herstellung von Kleidung verbraucht Ressourcen und Energie, deshalb schonst Du damit die Umwelt und kommst in netter Atmosphäre und bei musikalischer Untermalung zu schicken neuen Klamotten.
Und so geht’s: Angenommen werden nur (sehr) gut erhaltene Kleidungsstücke und Accessoires (keine Schuhe). Jede/r kann genau so viele Kleidungsstücke aussuchen, wie sie/er mitgebracht hat (max. 15 Stücke). Komm mit Deinen vorher gewaschenen Kleidungsstücken ins KiK, sortiere sie nach Größen ein und los geht das Tauschen. Für Kaffee und Kuchen sorgt das Frauenhaus Offenburg. Die übriggebliebenen Kleider werden gespendet.
Anmeldung erforderlich bis 02.12.2013
In Kooperation mit:
KiK Kultur in der Kaserne Offenburg

Nähen

Nähen für Kinder - Anfänger

ab 10 Jahren
Tanja Pertschy
214105 € 43,00
Di, 01.10.13 - 22.10.13
17:00 - 19:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Kreativraum 207
Für Kinder, die keine oder geringe Grundkenntnisse im Nähen besitzen, dafür aber großes Interesse am Handarbeiten haben.
Die Kinder erlernen unter fachkundiger Anleitung den Umgang mit der Nähmaschine und fertigen ebenso einfache wie dekorative Teile. Kissen mit selbstgestalteten Applikationen oder Taschen aus Baumwollstoff können nach kurzer Zeit bereits selbst genäht werden.
Bitte mitbringen: Stoffe/Stoffreste, Nähgarn, Schere, Stecknadeln - Nähmaschinen werden gestellt.

Nähen für Kinder

Fortgeschrittene ab 10 Jahren
Tanja Pertschy
214106 € 43,00
Do, 07.11.13 - 28.11.13
17:00 - 19:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Kreativraum 207
In diesem Kurs wollen wir uns eine gemütliche Pyjamahose nähen. Da auch Weihnachten vor der Tür steht, könnt Ihr himmlische, winterliche Dekorationen, wie z.B. einen Weihnachtsstrumpf und andere Geschenkideen selbst kreieren.
Für Kinder, die bereits Grundkenntnisse im Nähen besitzen und großes Interesse am Handarbeiten haben.
Bitte mitbringen: Stoffe/Stoffreste, Nähgarn, Schere, Stecknadeln - Nähmaschinen werden gestellt.

i Allgemeine Hinweise zu den Nähkursen

Die Freude am selbstgeschneiderten hochwertigen Kleidungsstück, das sich wohltuend vom „Stück von der Stange“ unterscheidet, ist kennzeichnend für die Teilnahme an diesen Kursen. Um besonders gute Ergebnisse zu erzielen, arbeiten die TeilnehmerInnen in kleinen Gruppen bis 9 Personen. Dies bedingt eine höhere Kursgebühr. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie: was bei der Auswahl von Schnitt und Stoffen zu beachten ist; das Kopieren eines Schnittes und Zuschneiden; die notwendigen Nähtechniken.
Sie fertigen Kleidungsstücke nach eigener Wahl. Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte zum ersten Termin mitbringen: Stoff und Schnitt, Nähzubehör, Bleistift, Maßband und Nähmaschine.

Kreativ sein mit der Nähmaschine

In diesem Kurs wollen wir tolle kreative Utensilien mit unserer Nähmaschine herstellen. Wir „freunden“ uns zuerst mit der Maschine an, in dem wir die Funktionen und die richtige Handhabung einer Nähmaschine kennen lernen. Wir lernen Zier- und Nutzstiche kennen, setzen Nähhilfen ein und arbeiten mit ungewöhnlichen Materialien. Alles in Allem ein Kurs für Nähfreunde, die Spaß daran haben, mit der Nähmaschine und textilen Materialien Alltagsgegenstände zu einzigartigen Werken mit persönlicher Handschrift werden zu lassen.

Hohberg

Kreativ sein mit der Nähmaschine

ein Kurs für fortgeschrittene NäherInnen
ab 9 Jahre
Marianne Simon
214110 € 39,00
Sa, 12.10.13 - 19.10.13
14:30 - 17:30 Uhr, 2 Termine
Werkrealschule Hofweier, Nähraum
Bitte mitbringen: Funktionstüchtige Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähgarn, verschiedene Baumwollstoffe (z.B. alte Jeans), evtl. Bänder und Embleme, Stoff- und Papierschere, Papier, Lineal und Bleistift. Falls vorhanden: Handnähutensilien.

Die größten Hits aller Zeiten.
SWR1
EINS GEHÖRT GEHÖRT.
SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen zur Werbung unter Telefon 0711 – 929 12951 oder mailen Sie uns: werbung@swr.de

Hohberg

Kreativ sein mit der Nähmaschine

ein Kurs für Näh-EinsteigerInnen ab 9 Jahre

Marianne Simon

214115 € 39,00
Sa, 12.10.13 - 19.10.13
09:30 - 12:30 Uhr, 2 Termine
Werkrealschule Hofweier, Nähraum
Ein Kurs für NäheinsteigerInnen ab 9 Jahren mit eigener Nähmaschine, die das Kind auch bedienen kann.
Bitte mitbringen: Funktionstüchtige Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähgarn, verschiedene Baumwollstoffe (z.B. alte Jeans), evtl. Bänder und Embleme, Stoff- und Papierschere, Papier, Lineal und Bleistift. Falls vorhanden: Handnähutensilien.

Kreatives Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

In diesem Nähkurs lernen Sie, individuelle und modische Kleidung in rationeller Verarbeitung selbst zu nähen. AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse lernen die wichtigsten Grundbegriffe des Nähens. Sie nähen einfache Teile, wie z.B. Rock, Hose, usw.

Kreatives Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Gisela Schächtele

214200 € 79,00
Mo, 30.09.13 - 11.11.13
18:30 - 21:00 Uhr, 6 Termine
VHS, Kreativraum 207
Siehe Infokasten „Hinweis zu den Nähkursen“

Schutterwald

Kreatives Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Irina Gaab

214210 € 79,00
Di, 24.09.13 - 22.10.13
19:00 - 22:00 Uhr, 5 Termine
Schutterwald Mörburgschule, Handarbeitsraum
Siehe Infokasten „Hinweis zu den Nähkursen“

i Information und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

Kreatives Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Irina Gaab

214220 € 79,00
Di, 12.11.13 - 10.12.13
19:00 - 22:00 Uhr, 5 Termine
VHS, Kreativraum 207
Siehe Infokasten „Hinweis zu den Nähkursen“

Kreatives Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Gisela Schächtele

214230 € 79,00
Mo, 20.01.14 - 24.02.14
18:30 - 21:00 Uhr, 6 Termine
VHS, Kreativraum 207
Siehe Infokasten „Hinweis zu den Nähkursen“

Farbe und Stil

Möchten Sie wissen, welche Farbnuancen Sie optimal zur Geltung bringen, wie Sie eine beeindruckende persönliche Ausstrahlung bekommen, wie Ihre Individualität besser zur Geltung kommt, welcher Kleidungsstil für Sie stimmig ist?

In diesem Kurs bekommen Sie eine ganzheitliche Farbtyp-Bestimmung. Sie lernen Ihren Farbtyp, Ihre Stilrichtung als auch Ihre Farbnuancen kennen und bekommen Tipps für ein farbtypgerechtes Make-up.

Farbe und Stil

Mode und Make-up

Kerstin Berg / Sybille Roll

214450 € 30,00
Fr, 11.10.13, 17:00 - 20:00 Uhr
Offenburg VHS 101 Seminarraum
Materialkosten: 6,00 €.
Bitte ungeschminkt und im weißen Oberteil teilnehmen.

Neuried

Farbe und Stil

Mode und Make-up

Sybille Roll / Kerstin Berg

214455 € 30,00
Fr, 08.11.13, 17:00 - 20:00 Uhr
Realschule Neuried, Ichenheim, Aufenthaltsraum/Foyer
Materialkosten: 6,00 €.
Bitte ungeschminkt und im weißen Oberteil teilnehmen.

Hohberg

Farbe und Stil

Mode und Make-up

Kerstin Berg / Sybille Roll

214460 € 30,00
Di, 19.11.13, 18:00 - 21:00 Uhr
Werkrealschule Hofweier, Trakt I
Materialkosten: 6,00 €.
Bitte ungeschminkt und im weißen Oberteil teilnehmen.

Zeitlose Schönheit - Make-up kennt keine Altersgrenze

Schminkworkshop für Frauen im besten Alter

Sybille Roll / Kerstin Berg

214480 € 30,00
Fr, 24.01.14, 17:00 - 20:00 Uhr
VHS, Tagungsraum 301
Die Zeichen der Zeit hinterlassen Spuren in jedem Gesicht. Ob trockenere Haut, Fältchen, Pigmentveränderungen, rote Äderchen oder nicht mehr ganz so straffe Gesichtskonturen.
Die reifere Haut hat besondere Ansprüche an ein Make-up. Ein frisches, attraktives und oft auch jüngeres Aussehen durch ein gut aufgetragenes Make-up ist jetzt wichtiger als Show-Effekte.
In diesem Seminar lernen Sie Schritt für Schritt mit einfachen Techniken wie Sie Ihre Vorzüge betonen und auf was Sie achten sollten.
Materialkosten: 7,00 € inkl. schriftl. Unterlagen.
Bitte ungeschminkt erscheinen und bei Bedarf Vergrößerungsspiegel zum Aufstellen mitbringen.

KUNSTSCHULE ERWACHSENE

Fachklasse: Freie Malerei
Gianfranco P. Figurelli
204118 mtl. 47,50 €
Mi, 02.10.13 - 24.09.14
19:30 - 21:45 Uhr, 38 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Fachklasse: Freie Malerei
Marianne Hopf
204119 mtl. 57,50 €
Mi, 02.10.13 - 24.09.14
09:00 - 12:00 Uhr, 38 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 4

Fachklasse: Zeichnen / Grafik
Diethard Laschke
204120 mtl. 36,50 €
Di, 01.10.13 - 23.09.14
19:30 - 21:00 Uhr, 38 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 4

Fachklasse: Aquarell 1
Ewald Weinald
204122 mtl. 47,50 €
Mi, 02.10.13 - 24.09.14
18:00 - 20:15 Uhr, 38 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 4

Fachklasse: Aquarell 2
Hans-Eike Röschmann
204123 mtl. 47,50 €
Do, 03.10.13 - 25.09.14
9:00 - 11:15 Uhr, 33 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Fachklasse: Aquarell 3
Ewald Weinald
204124 mtl. 47,50 €
Mi, 02.10.13 - 24.09.14
15:00 - 17:15 Uhr, 38 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 4

Fachklasse: Experimentelle Malerei
Marianne Höpf
204117 mtl. 47,50 €
Mo, 7.10.13 - 29.09.14
09:30 - 11:45 Uhr, 37 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Fachklasse: Kunst-Werkstatt
Veronika Pögel
204146 mtl. 47,50 €
Do, 10.10.13 - 25.09.14
19:45 - 22:00 Uhr, 33 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Fachklasse: Kunst-Werkstatt
Manfred Schlindwein
204147 mtl. 47,50 €
Do, 10.10.13 - 25.09.14
19:45 - 22:00 Uhr, 33 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 3

Fachklasse: Bewegung - Tanz - Kunst
Rica Matthes, Karolin Stächele
204167 mtl. 36,50 €
Do, 10.10.13 - 25.09.14
20:00 - 21:30 Uhr, 33 Termine
Kunstschule Offenburg, Bewegungsatelier

Fachklasse: Fotografie
Karl Heinz Warkentin
204184 mtl. 47,50 €
Di, 01.10.13 - 30.09.14
19:30 - 21:45 Uhr, 39 Termine
Artforum 57, Fotoatelier

Fachklasse: Fotografie
Tanja Truoel / Andrea Budzinski
204185 mtl. 47,50 €
Mi, 02.10.13 - 24.09.14
10:00 - 12:15 Uhr, 38 Termine
Artforum 57, Fotoatelier

Abendstudium 2013/14

Das Abendstudium Bildende Kunst wendet sich an alle Erwachsenen, die einen qualifizierten, konzentrierten Unterricht in Malerei, Grafik , Fotografie, Plastik/Skulptur oder Theater suchen und eine praktische wie theoretische Auseinandersetzung mit der Kunst führen möchten. Das Abendstudium Bildende Kunst eignet sich sowohl für die private, als auch berufliche Weiterbildung, mit entsprechender Qualifizierung, die bei regelmäßiger Teilnahme, am Ende des Studienjahres mit einem Zertifikat bestätigt wird.
Neu: zusätzlich haben alle Studiengänge zwei gemeinsame Termine, an denen kunsttheoretische Fragen erörtert und kunsthistorisches Wissen vermittelt werden.
Persönlicher Informations- und Beratungstermin zum Abendstudium:
Freitag, 20. September 2013 um 19:00 Uhr

i Information

KUNSTSCHULE Offenburg
Weingartenstr. 34b
77654 Offenburg
Tel: 0781 9364-400,
Fax: 0781 9364-312
mail@kunstschule-offenburg.de
www.kunstschule-offenburg.de

FACHANWALT FÜR ERBRECHT

☑ Testament
☑ Erbstreit
☑ Pflichtteil
☑ Schenkung
☑ Vorsorgevollmacht
☑ Patientenverfügung

Wolfgang Greber, LL.M.
Fachanwalt für Erbrecht

Kanzlei Greber Roller
Lotzbeckstr. 32
77933 LAHR

07821 954 710
07821 954 9988
www.lahr-recht.de

HASU Küche und Wohnen
Moltkestrasse 2 | 77654 Offenburg
Tel. 0781-92429-0 | www.hasu.de
LEICHT

Blumen - eine Erscheinung
Harald Herrmann
204212 mtl. 44,00 €
So, 10.11.13 - 20.07.14
10:00 - 16:00 Uhr, 12 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 3

Malerei- Die Farbe als Ausdrucksmittel
Candace Carter
204213 mtl. 44,00 €
Sa, 09.11.13 - 20.07.14
10:00 - 16:00 Uhr, 12 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Räume der Versuchung
Malerei, Zeichnen, Druck, Objekt und Installation
Veronika Pögel
204214 mtl. 59,00 €
Fr, 18.10.13 - 20.07.14
19:00 - 22:00 Uhr, 23 Termine
Offenburg Kunstschule Atelier 1/ Atelier 2

Realistische und abstrakte Malerei
Michael Blum
204215 mtl. 59,00 €
Fr, 18.10.13 - 20.07.14
19:00 - 22:00 Uhr, 23 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Begegnungen im Plastischen
Stephan Hasslinger
204216 mtl. 53,90 €
Fr, 18.10.13 - 20.07.14
19:00 - 22:00 Uhr, 23 Termine
Kunstschule Offenburg, Tonatelier

Basis- Malerei und Zeichnung
Bildpositionen
Heinz Treiber
204217 mtl. 31,00 €
Sa, 12.10.13 - 19.07.14
10:00 - 15:00 Uhr, 11 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Fotografie - Basis und Experiment
Axel Bleyer
204218 mtl. 28,00 €
Sa, 26.10.13 - 20.07.14
10:00 - 15:00 Uhr, 10 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Theaterspiel
Silke Nawrocki
204219 mtl. 22,40 €
Sa, 19.10.13 - 19.07.14
10:30 - 14:00 Uhr, 11 Termine
Kunstschule Offenburg, Bewegungsatelier

Abschlussausstellung Abendstudium Bildende Kunst und Theater
Sa, 19.07.14 - 20.07. 16:00 Uhr Eröffnung
Kunstschule Offenburg

KunstZeit 2014

Ein Basisstudium der Künste am Vormittag
Im Januar 2014 startet erneut die „KunstZeit“ - ein Studium der Künste am Morgen, das vor 8 Jahren erfolgreich ins Leben gerufen wurde. Es ist speziell auf die Personengruppe zugeschnitten, die bevorzugt am Vormittag ein Studium in den Künsten in Anspruch nehmen möchte.

KunstZeit 2014
Ein Basisstudium der Künste am Vormittag
204254 mtl. 160,00 €
Mo, Di, Mi, 27.01.14 - 01.06.14
09:00 - 12:00 Uhr, 47 Termine
Offenburg Kunstschule Atelier 1/Atelier 2

Das Thematische Sonntagsatelier

Nehmen Sie unser neues Sonntagsangebot wahr und tauchen Sie für einen Tag in ein ausgewähltes künstlerisches Lernfeld ein. Lernen Sie dabei auch unsere Atelierräume und Dozenten der Kunstschule Offenburg kennen. Das Material ist in der Kursgebühr enthalten!

Thema: Der Holzdruck
Druckexperimente mit der verlorenen Platte
Manfred Schlindwein
204411 € 44,00
So, 13.10.13, 10:00 - 16:00 Uhr
Kunstschule, Atelier 1

Thema: die Technik des Vergoldens
Michael Blum
204412 € 44,00
So, 10.11.13, 10:00 - 16:00 Uhr
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Thema: Der Scherenschnitt
Cristina Ohlmer
204413 € 44,00
So, 08.12.13, 10:00 - 16:00 Uhr
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Thema: Zeichnen
Der schnelle und kreisende Strich
Jutta Eisleben
204414 € 44,00
So, 19.01.14, 10:00 - 16:00 Uhr
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Thema: Aktzeichnen- Grundlagen
Dieter Klumpp
204415 € 54,00
So, 16.02.14, 10:00 - 16:00 Uhr
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Thema: Aktmalerei- Grundlagen
Dieter Klumpp
204416 € 54,00
So, 16.03.14, 10:00 - 16:00 Uhr
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Thema: Der schnelle Strich
Gesehen und festgehalten
Ewald Weinald
204417 € 44,00
So, 06.04.14, 10:00 - 16:00 Uhr
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Thema: Zeichnen und Aquarellieren im Freien
Diethard Laschke
204418 € 44,00
So, 29.06.14, 10:00 - 16:00 Uhr
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Thema: die Ölmalerei
bei offenen Fenster und sanften Windhauch
Martin Sander
204419 € 44,00
So, 18.05.14, 10:00 - 16:00 Uhr
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Kurzkurse / Workshops

Grundlagen der Aquarellmalerei
Diethard Laschke
204401 € 135,00
Mi, 30.04.14 - 16.07.14
19:30 - 21:45 Uhr, 10 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Was die Tiere bewegt...
Zeichnerische Übungen gepaart mit genauen Beobachtungen
Gudrun Caroline Flach
204404 € 108,00
Di, 04.02.14 - 01.04.14
19:00 - 21:15 Uhr, 8 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Tuschemalerei und Tuschezeichnung
Cristina Ohlmer
204407 € 94,50
Mi, 06.11.13 - 18.12.13
19:00 - 21:15 Uhr, 7 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Kurz und bündig

Hinter dem Kursangebot „ Kurz und bündig“ verbirgt sich ein besonderes Angebot für Interessierte, die entweder nur über ein begrenztes Zeitkontingent verfügen, oder sehr kompakte Themeneinheiten suchen, um ihr zeichnerisches und malerisches Repertoire zu ergänzen.

Zeichnen 1
Kugeln, Eier und Früchte
Cristina Ohlmer
204420 € 44,00
Do, 16.01.14 - 23.01.14
18:30 - 21:30 Uhr, 2 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Zeichnen 2
Kisten und Schachteln, Ecken und Winkel
Cristina Ohlmer
204421 € 44,00
Do, 30.01.14 - 06.02.14
18:30 - 21:30 Uhr, 2 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Zeichnen 3
Linien, Flächen, Perspektiven
Cristina Ohlmer
204422 € 44,00
Do, 13.02.14 - 20.02.14
18:30 - 21:30 Uhr, 2 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Zeichnen 4
Hell und Dunkel, Licht und Schatten
Cristina Ohlmer
204423 € 44,00
Do, 13.03.14 - 20.03.14
18:30 - 21:30 Uhr, 2 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Zeichnen 5
Portrait zeichnen, Gesichter erfassen
Cristina Ohlmer
204424 € 44,00
Do, 27.03.14 - 03.04.14
18:30 - 21:30 Uhr, 2 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Zeichnen 6
Körper und Aktzeichnen
Cristina Ohlmer / Stephanie Waßmuth
204425 € 54,00
Do, 10.04.14 - 08.05.14
18:30 - 21:30 Uhr, 2 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Malerei 1
Schwarz und Weiß, Rot und Blau, Grün und Gelb
Cristina Ohlmer
204426 € 44,00
Do, 15.05.14 - 22.05.14
18:30 - 21:30 Uhr, 2 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Malerei 2
Farbe und Licht
Cristina Ohlmer
204427 € 44,00
Do, 05.06.14 - 26.06.14
18:30 - 21:30 Uhr, 2 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Malerei 3
Nähe und Weite- Farbperspektiven
Cristina Ohlmer
204428 € 44,00
Do, 03.07.14 - 10.07.14
18:30 - 21:30 Uhr, 2 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Fotografie

Digitale Spiegelreflexkamera in der Praxis
Karl Heinz Warkentin
204475 € 96,00
Sa, 28.09.13 - 29.09.13
10:00 - 18:00 Uhr, 2 Termine
Artforum 75, Fotostudio

Digitale Spiegelreflexkamera in der Praxis
Karl Heinz Warkentin
204476 € 75,00
Do, 08.05.14 - 05.06.14
19:30 - 21:45 Uhr, 5 Termine
Artforum 57, Fotoatelier

Fotografie: Portraits leicht gemacht
Karl Heinz Warkentin
204478 € 64,00
Do, 09.01.14 - 13.02.14
19:30 - 21:45 Uhr, 4 Termine
Artforum 57, Fotoatelier

Fotografie: Foto Nocturno
Karl Heinz Warkentin
204479 € 115,00
Do, 31.07.14 - 11.09.14
21:00 - 23:45 Uhr, 7 Termine
Artforum 57, Fotoatelier

Grundkurs HDR-Fotografie
Andrea Budzinski
204480 € 67,50
Do, 07.11.13 - 05.12.13
19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
Artforum 57, Fotoatelier

Grundkurs HDR-Fotografie 2
Andrea Budzinski
204481 € 67,50
Mo, 10.03.14 - 07.04.14
19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
Artforum 57, Fotoatelier

Grundkurs HDR-Fotografie 3
Andrea Budzinski
204482 € 67,50
Mo, 05.05.14 - 02.06.14
19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
Artforum 57, Fotoatelier

Bildgestaltung
Andrea Budzinski
204483 € 18,00
Sa, 01.02.14, 11:00 - 16:00 Uhr
Artforum 57, Fotoatelier

Fotografie mit der Großbildkamera
Mit dem Licht zeichnen
Andrea Budzinski
204484 € 108,00
Mo, 14.10.13 - 09.12.13
19:30 - 21:45 Uhr, 8 Termine
Artforum 57, Fotoatelier

Kinderportraits
Andrea Budzinski
204485 € 56,00
Mo, 05.05.14 - 02.06.14
10:00 - 12:00 Uhr, 5 Termine
Artforum 57, Fotoatelier

Fotografieren mit der Lochkamera
Andrea Budzinski
204486 € 75,00
Mi, 12.03.14 - 09.04.14
19:00 - 21:30 Uhr, 5 Termine
Artforum 57, Fotoatelier

Kinderportraits
Andrea Budzinski
204487 € 67,20
Mi, 16.10.13 - 27.11.13
19:00 - 21:00 Uhr, 6 Termine
Artforum 57, Fotoatelier

Kunstgespräche

Wege zur zeitgenössischen Kunst
Die Kunstschule bietet einmal monatlich, immer Mittwochabends, ein Forum für den Bereich der Kunstgeschichte an. Durch unterschiedliche thematische Schwerpunkte führen die Kunstgespräche auf besondere Art und Weise in die Geschichte der Kunst ein. Sie öffnen interessierten Laien einen Diskussions- und Gesprächsraum, der durch anschauliches Bildmaterial unterstützt wird.

Camille Corot: Lyrische Landschaften
Dr. Monika Joggerst
204490 € 10,00
Mi, 23.10.13, 19:30 - 21:30 Uhr
Offenburg Musikschule, Raum 101

Edgar Degas: Das Spätwerk
Dr. Monika Joggerst
204491 € 10,00
Mi, 20.11.13, 19:30 - 21:30 Uhr
Offenburg Musikschule, Raum 101

Albrecht Dürer: Goldschmied, Maler, Unternehmer
Dr. Monika Joggerst
204492 € 10,00
Mi, 11.12.13, 19:30 - 21:30 Uhr
Offenburg Musikschule, Raum 101

Arte Povera: Der große Aufbruch
Dr. Monika Joggerst
204493 € 10,00
Mi, 22.01.14, 19:30 - 21:30 Uhr
Offenburg Musikschule, Raum 101

Yoko Ono
Dr. Monika Joggerst
204494 € 10,00
Mi, 19.02.14, 19:30 - 21:30 Uhr
Offenburg Musikschule, Raum 101

Vor Ort: Die Staatsgalerie Stuttgart - von 1300 bis heute
Dr. Monika Joggerst
204495 € 10,00
Sa, 22.03.14, 19:30 - 21:30 Uhr
Treffpunkt: Neue Staatsgalerie, Kassenbereich, um 11:00 Uhr. Anreise und Museumseintritt auf eigene Kosten.

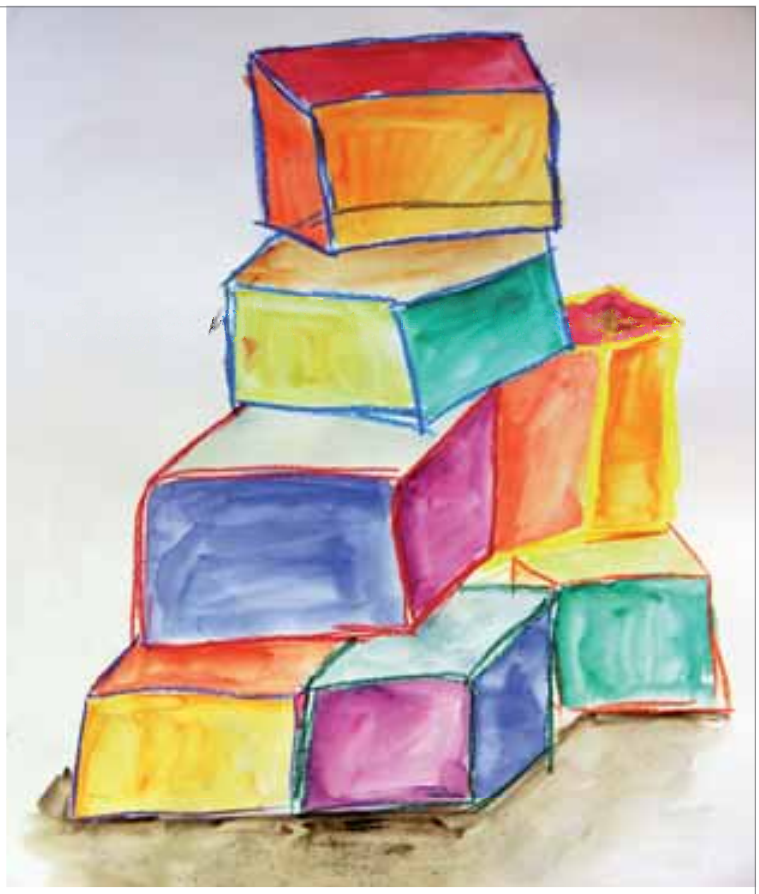
Zeichen-Crash 2013
204714 € 55,00
So, 20.10.13, 11:00 - 18:00 Uhr
Kunstschule Offenburg, Atelier 1
inkl. Material
Kompaktexperiment zur Entwicklung individueller Fähigkeiten in Grafik, Zeichnung, Illustration In zeitlich dichter und inhaltlich kompakter Form, eröffnet die Kunstschule zum 10ten Male mit einer ungewöhnlichen experimentellen und intensiven Unterrichtsstruktur neue persönliche Horizonte im Bereich des Zeichnens -lehrreich, interessant und herausfordernd für alle an aktivem Zeichnen Interessierte (Anfänger wie für Fortgeschrittene.)

Closlieu

Malraum für Ausdruck
Malen nach der Methode Arno Stern
Ein Raum: in der Mitte leuchtende Farben, nebeneinander in Schälchen angeordnet, durch unzählige Pinselstriche bunt gesprenkelte Wände, an denen auf großen weißen Blättern gemalt wird. Jeder malt, wie es für ihn passt, ohne Kommentare und Belehrungen, ohne Druck und Vorgaben.

Closlieu 1
Werner Nagel Gebühr: 62,00 €
822433 (inkl. Material)
Do, 15:00-16:30 Uhr
Jeweils 10 Termine oder länger

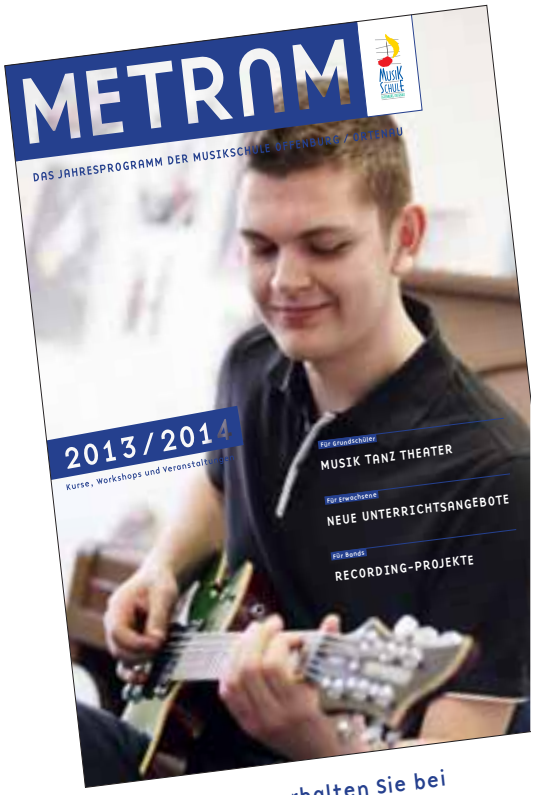
Closlieu 2
Werner Nagel Gebühr: 62,00 €
822430 (inkl. Material)
freitags, 17:30 -19:00 Uhr
Jeweils 10 Termine oder länger

Kunstschule Offenburg
Lernen in der Welt der Künste, Künste lernen!
Ateliers für
Kinder
Jugendliche
Erwachsene

www.kunstschule-offenburg.de / Tel.: 0049(0)781.9364.320

INTERESSANTE BEITRÄGE UND UMFASSENDE AUSBILDUNGSMÖGLICHKEITEN RUND UM MUSIK UND MUSIKAUSBILDUNG

- im Metrum – dem Jahresprogramm 2013/2014 der Musikschule Offenburg/Ortenau
- Musikangebote für Kleinkinder ab 8 Monate
- Ausbildungsangebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Chöre, Orchester, Bands

Anmeldestart 20.01.2014



Das neue Metrum erhalten Sie bei der Musikschule Offenburg/Ortenau und an vielen Auslagestellen im Ortenaukreis

Information und Anmeldung:

Musikschule Offenburg/Ortenau
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b
77654 Offenburg
Tel.: 0781-9364-100
Fax: 0781-9364-112
info@musikschule-offenburg.de

Laufende Kurse

Die Einteilung in die laufenden Kurse erfolgt zweimal pro Jahr. Bei Anmeldung bis zum 1.10. für den Unterrichtsstart im November und bei Anmeldung bis zum 1.4. für den Unterrichtsstart im Mai. Der Unterricht ist fortlaufend und endet erst durch eine schriftliche Abmeldung durch den Teilnehmenden.

Cajon

Joe Koinzer
Ab 3 Teilnehmer, Termin nach Absprache
Musikschule Raum 303 **42,00 € / Monat**

Spiel auf der „Percussionkiste mit Pfiff“

Die ca. 30x30x50 cm große „Kiste“ kann ein ganzes Drum Set ersetzen. Im Sitzen gespielt findet man schnell interessante Klänge, die dann zu tollen Grooves zusammengesetzt werden können. Instrumente können gestellt werden.

Gitarrenensemble für Erwachsene

Termin nach Absprache **42,00 € / Monat**
Für fortgeschrittene Erwachsene, ab 3 Teilnehmer
Die Gruppe der erwachsenen Gitarrenschüler wird immer größer. Das Bedürfnis, etwas für sich selbst zu tun und sich (wieder) aktiv mit Musik zu beschäftigen, nimmt zu.
Die gespielte Musik richtet sich nach dem Leistungsstand und der Neigung der Teilnehmer. An erster Stelle steht die Freude am gemeinsamen Musizieren in der Gruppe.

Liedbegleitung mit der Gitarre

Termin nach Absprache **42,00 € / Monat**
Für Anfänger, ab 3 Teilnehmer
Sie singen gerne und möchten sich dazu auf der Gitarre begleiten? Den neusten Hit von Lady Gaga oder „Taximann“ als musikalische Einlage für den Grillabend am Baggersee? Mitzubringen ist eine Gitarre und die Lust am Musizieren. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Famous Rock Parts auf dem Drum Set

Markus Mayer
mittwochs, 14-tägig, 20 Uhr
Musikschule Raum 303 **57,00 € / Monat**
Für fortgeschrittene Schlagzeuger, 2-4 Teilnehmer
Famous Rock Parts - von AC/DC bis ZZ Top. Im Kurs beschäftigen wir uns mit den ganz großen Titeln der Rock-Geschichte. Eure Wünsche sind uns Befehl - Ihr wählt die Titel und wir gehen die gemeinsam an! Vorkenntnisse nötig, Wiedereinsteiger willkommen.

Improvisation

Daniel Schay
freitags, 10.15 Uhr
Musikschule Raum 301 **42,00 € / Monat**
Für alle Instrumente geeignet, Anfänger wie Fortgeschrittene.
In diesem Kurs werden Melodie-, Harmonie- und vor allem Rhythmusbausteine kennen gelernt, eingeübt und über Improvisation miteinander in Einklang gebracht. In einem spielerisch-kreativen Prozess entsteht die eigene Musik der Gruppe. Über Improvisation erfahren wir das Wesentliche der Musik, es entsteht reine Spielfreude.

Neu beginnen – einfach glücklich

Die Bläserklasse als innovatives Angebot für Erwachsene
Seit ungefähr 20 Jahren gibt es bundesweit Bläserklassen in Schulen, Vereinen und Musikschulen. Gemeinsam von Anfang an in einem Orchester zu spielen und dabei ein Instrument zu erlernen, ist ein Erfolgsrezept, das die Musikschule Offenburg/Ortenau nun auch erstmals für Erwachsene anbieten wird.

Nach der Auswahl eines favorisierten Instruments, findet wöchentlich eine 60-minütige Orchesterprobe sowie eine Gruppensequenz zwischen 25 und 45 Minuten statt. Ziel ist, unter der Anleitung von Musikpädagogen, ein Instrument zu erlernen und gleichzeitig von Beginn an mit anderen zusammen zu musizieren.

Termin Orchesterprobe :
Mittwochs 20.00-21.00 Uhr in der Musikschule Offenburg
Gruppensequenzen nach Absprache
Kursgebühr : 43,50 € / Monat Instrumentenmiete : 11,00 € / Monat
Anmeldungen bis zum 30.09.13, Mindestteilnehmerzahl : 16

Mitspielen und glücklich sein!

Ritmo Brasil
Daniel Schay
Dienstags, 18.00 – 20.15 Uhr
Musikschule Raum 403 **13,50 € / Monat**
Für Anfänger und Fortgeschrittene Trommler
Samba im Blut, aber noch nicht in den Händen? Wollten Sie nicht immer schon mal auf den Carneval nach Rio? Einen Vorgeschmack bekommen Sie in unserer bekannten Samba Batucada Gruppe. Wir proben wöchentlich und treten überregional auf. Das Programm besteht aus verschiedensten brasilianischen Stilistiken in vorwiegend eigenen Arrangements.

Kammerorchester 50+
Wolfgang Badura
Freitags, 18.00 – 19. 30 Uhr
Musikschule Raum 215 **32,00 € / Monat**
Für fortgeschrittene Instrumentalisten ab 50 Jahren
Suchen Sie musikalischen Anschluss? Dann sind Sie im Kammerorchester von Wolfgang Badura sicher richtig. Schwerpunkt des Orchesters ist die Literatur aus Barock und Klassik. In regelmäßigen Abständen veranstaltet das Orchester Konzerte oder tritt bei Veranstaltungen auf.

Jazzchor Offenburg
Carsten Schulz
Dienstags, 20.00 – 22.00 Uhr
Musikschule Raum 130 **13,50 € / Monat**
Für mehr Swing im Leben! Dieser temperamentvolle Chor mit ca. 40 Mitgliedern ist offen für Jugendliche und Erwachsene. Das Repertoire: Gospels, Pop und Jazz. Reinschnuppern ist jederzeit möglich.

Mundharmonika-Spielgruppe
Judith Kaiser
Dienstags, 19.35 Uhr
MusikschuleRaum 115 **13,50 € / Monat**
Zurzeit spielen ca. 20 junge und jung Gebliebene in der Mundharmonika Spielgruppe unter Leitung von Judith Kaiser. Die Gruppe spielt auf der chromatischen Mundharmonika überwiegend Unterhaltungsmusik. Von der Folklore bis hin zu Musical- und Filmmelodien ist für jeden Geschmack etwas dabei.
Über Zuwachs würde sich die Gruppe freuen, denn Sie werden sich wundern, was auf der Mundharmonika alles möglich ist!

Bläser-Kammermusik
Markus Raus
Montags, 19.30 Uhr
Musikschule **42,00 € / Monat**
5-8 Teilnehmer (Holzbläser, Blechbläser, Klavier, Kontrabass)
Bereits im 18.Jahrhundert war es beliebt, die bekanntesten Werke der Zeit für Bläserensembles zu bearbeiten. Diese „Harmoniemusiken“ basierten auf einem Holzbläser-Oktett, das mit Blechbläsern und Kontrabass verstärkt werden konnte.
Der Kurs „Bläser-Kammermusik“ nimmt diese Praxis wieder auf und richtet sich an fortgeschrittene Musiker, die sich auf eine kammermusikalische Reise durch die Welt der Musik machen wollen.
Von Händels Wassermusik bis zur West Side Story von Leonard Bernstein werden herausragende Werke aus allen Epochen der Musikgeschichte in der besonderen Klangfarbe des Bläserensembles neu entdeckt.

Meisterkurs

Streicher-Kammermusikkurs 2014
Leitung: Frank Schilli
Fr, 14.3.14.20.00-22.00 Uhr
Sa, 15.3.14.10.00 – 17.00 Uhr
So, 10.00 – 12.00 Uhr **150,00 Euro/Teilnehmerentgelt**
Für feste Ensembles mit freier Programmwahl.
Verschiedene Kammermusikformationen vom Duo – Sextett (Streicher) sind möglich, auch gemischte Ensembles Bläser und Streicher.

Für Einzelspieler: Anmeldung als erste oder zweite Geige, Bratsche oder Cello und Werk nach Vorgabe (siehe unten). Einteilung erfolgt in Gruppen mit Spielern ähnlichen Niveaus.
Leichte Kategorie: W. A. Mozart: Streichquartette K.V. 156 und 157
Schwere Kategorie: L. v. Beethoven: Streichquartett op. 18, Nr. 1 F-dur
Die Ensembles werden von täglich wechselnden Tutoren betreut.
Frank Schilli – Wolfgang Badura – Rolf Schilli

Refresher
Vielen geht es ähnlich, man hat als Kind und Jugendlicher ein Instrument erlernt und das Musizieren im Laufe des Berufs- und Familienlebens vernachlässigt. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, als Refresher Ihre schlummernden Fähigkeiten aufzufrischen. Entweder mit einem günstigen Gruppenangebot, unserer beliebten 12er-Karte oder im Einzelunterricht.
Rufen Sie uns an! Wir beraten Sie gerne.

Information
Musikschule Offenburg/Ortenau gGmbH
Weingartenstr. 34 b. 77654 Offenburg
E-Mail: info@musikschule-offenburg.de
Internet: www.musikschule-offenburg.de

Geschäftszeiten
Mo. – Fr. 9:00-13:00 Uhr
Mo. – Do. 14:00 – 17:00 Uhr

Schulsekretariat im i-Punkt Kulturforum
Tel. 07 81 / 93 64-100
Fax 07 81 / 93 64 112

Vortragsreihe Ortenauer Klinikum 110

Besondere Themen 111
- Feng Shui 111
- Reiten, Kampfkunst 113

Entspannung 113
- Massage, Meditation 114
- Qi Gong, Tai Chi 116
- Yoga 117
  - Hatha Yoga 117
  - Kundalini Yoga 118
  - Weitere Yoga Kurse 119
- Aqua-Fitness 122

Bewegung 126
- Kinder und Jugendliche 126
- Fitness 126
  - Drums Alive®, Step & More 126
  - Callanetics, Body-Fit 127
  - Zumba® 128
  - Body-Complete, Fitness 131
  - Fitness spezial 132
  - Nordic Walking 133

Rücken, Wirbelsäule und Beckenboden 133
  - Pilates 134
  - Wirbelsäulengymnastik 136
  - Rückenschule, Rücken-Fit 138

Heilmethoden 139

Ernährung 140
- Kochen für Kinder und Jugendliche 140
- Kochen allgemein 140
- Gemüse 142
- Fisch und Fleisch 142
- Internationale Küche 143
- Backen 145
- Besondere Themen 145
- Getränke 146

Gesundheit

Krankenkassen fördern VHS Kurse 112

Übersicht Bewegungskurse 120

Übersicht Aqua- und Schwimmkurse 122

Übersicht Entspannungskurse 130

VORTRAGSREIHE MIT DEM ORTENAU KLINIKUM OFFENBURG

Die Vorträge dieser Reihe greifen medizinische Themen von allgemeinem Interesse auf und werden allgemeinverständlich gehalten. Sie erhalten Informationen auf aktuellstem wissenschaftlichen Standard. Anliegen der Reihe ist es, Meinungen und Erkenntnisse der wissenschaftlichen Medizin einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Die Vorträge leisten damit auch einen Beitrag zur Orientierung im Bereich des „Gesundheitsmarktes".
Der Eintritt zu den Vorträgen ist kostenlos.

Strahlentherapie und Röntgenstrahlen - Gefahren und Chancen

Prof. Dr. Felix Momm
Di, 15.10.13, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium

Strahlen bedeuten nicht nur Gefahr: Bereits kurz nach der Entdeckung der Röntgenstrahlen begann man, sich Strahlung in der Medizin nutzbar zu machen. Zum einen entwickelte man das Röntgen im Sinne der Bildgebung, zum anderen wurden mit Röntgen- und radioaktiven Strahlen bösartige Tumore bekämpft.
Bis heute hat sich die so entstandene Strahlentherapie schneller als fast jedes andere Gebiet der Medizin weiterentwickelt. Der Vortrag berichtet zum einen über die Risiken der natürlichen und technischen Strahlung und ordnet diese ein. Zum anderen wird die Geschichte der Strahlentherapie mit dem Nutzen der Strahlung in der Krebstherapie dargestellt. Neue Entwicklungen werden an Beispielen aus der Offenburger Strahlentherapie mit ihren hochmodernen technischen Möglichkeiten erklärt.
Prof. Dr. Felix Momm ist Ltd. Oberarzt der Radio-Onkologie am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach.

Wieder stark werden nach Brustkrebs

Anette Rexrodt von Fircks
Do, 24.10.13, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium

Was kann ich selbst tun, damit der Krebs nicht wiederkommt - wie kann ich mich stärken? Das waren die Fragen meines Herzens damals, am Ende der akuten Brustkrebs-Therapie. Ich wollte alles tun, um gesund zu werden und zu bleiben - meine Kinder waren erst drei, fünf und sieben Jahre alt. Ich sehnte mich nach einem Leitfaden fürs Überleben, suchte das Patentrezept für maximale Sicherheit. Wer den allgemeingültigen Leitfaden für das Leben oder das Patentrezept finden will, damit der Krebs nicht wiederkehrt, läuft Gefahr, sich auf der Suche danach möglicherweise selbst zu verlieren.
Ich halte es für wichtig, immer wieder das Leben selbst in den Mittelpunkt zu stellen, dabei in sich hineinzuspüren und sich zu fragen: Was tut mir gut? Denn viele heilsame Kräfte liegen in uns selbst.
Annette Rexrodt von Fircks ist Bestsellerautorin, Stiftungsgründerin und Redakteurin.
Die Veranstaltung findet im Rahmen der Reihe „Leben-Brustkrebs-Leben" statt.

Medical Futility:

Sollen wir alles machen, was wir technisch machen können?
Prof. Dr. Gerhild Becker
Mi, 13.11.13, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium

Die Medizin steht in einem Spannungsfeld von Behandlungsauftrag und Behandlungsbegrenzung: Der rasante Fortschritt der Medizin seit Mitte des 20. Jahrhunderts hat die Lebenserwartung der Menschen deutlich erhöht. Durch moderne Medizintechnik können viele Erkrankungen bereits früh erkannt und in vielen Fällen auch geheilt werden. Zugleich wurden jedoch, das ist die andere Seite des medizinischen Fortschritts, auch eine Reihe von Fragen aufgeworfen: denn die technischen Möglichkeiten der modernen Medizin enthalten von sich aus noch nicht die Kriterien für einen humanen Einsatz. Wir benötigen daher Kriterien für den Einsatz oder eben Nicht-Einsatz moderner Medizintechnik. Seit Jahren findet im angloamerikanischen Raum unter dem Titel „Medical Futility" eine medizinethische Debatte zur Behandlungsbegrenzung (Therapieverzicht bzw. Abbruch oder Einschränkung medizinischer Therapie) statt, die in Deutschland eine große Resonanz bei Medizinethikern findet, bei klinisch tätigen Ärzten und bei Patienten jedoch wenig bekannt ist. Im Vortrag soll deshalb das Konzept der „Futility" zusammenfassend dargestellt und gemeinsam die Übertragbarkeit auf deutsche Verhältnisse erörtert werden.
Professorin Dr. Gerhild Becker ist Internistin und Theologin. Seit 2006 leitet sie als Ärztliche Direktorin die Palliativstation am Universitätsklinikum Freiburg. Sie ist die erste Lehrstuhlinhaberin für Palliativmedizin in Baden-Württemberg.

Spiritualität, Heilung und Gesundung:

(Miss) Verständnisse einer langen Beziehung
Dr. Alexander Poraj
Mi, 11.12.13, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium

Schon früh in der Menschheitsgeschichte wurde die Gesundheit im Zusammenhang mit der allgemeinen und umfassenden Entwicklung der jeweiligen Person gesehen und auch behandelt. Das Aufkommen der Wissenschaftlichkeit verdrängte diesen Ansatz, der aber vor allem durch die Verbreitung der spirituellen Praktiken, erneut Zugang zu den heilenden Berufen findet. Diese Tatsache sorgte zum einen für steigendes Wohlbefinden und Hoffnung, zum anderen für unbegründete Spekulationen, Unseriosität oder gar reine Geldmacherei auf Kosten der Verzweiflung der leidenden Person.
In diesem Vortrag geht es darum zu zeigen, worin eine klassische spirituelle Praxis den Sinn ihrer Übung sieht und wie dieser in den heilenden Berufen durchaus einen sinnvollen Platz finden kann und das sowohl für die behandelnden Personen, wie auch für die Patienten. Gleichzeitig wird die Geschichte dieser Beziehung und die Möglichkeiten und stattfindende Zusammenarbeit kritisch hinterfragt und beleuchtet. Eine klare Positionierung innerhalb der Bereiche und der Begrifflichkeiten wie Heilung, Gesundung, Spiritualität und Esoterik wird hierbei eine wichtige Rolle spielen.
Dr. Alexander Poraj ist Theologe und Zen-Meister der Zen-Linie „Leere Wolke".

Migräne - ein unabänderliches Schicksal?

Priv.-Doz. Dr. Carsten Wessig
Di, 14.01.14, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium

Mehr als acht Millionen Menschen leiden in Deutschland an Migräne. Während einer Migräneattacke treten nicht nur starke Kopfschmerzen auf, sondern auch andere Beschwerden, aufgrund derer die Betroffenen ihrer Arbeit und anderen Alltagsaktivitäten nicht nachgehen können. Häufige Migräneanfälle können daher die Lebensqualität massiv einschränken. Neben klassischen Schmerzmitteln wurden neue Medikamente entwickelt, die eine bessere Wirksamkeit bei Migräneattacken zeigen. Doch mindestens ebenso wichtig sind Maßnahmen zur Vorbeugung, die Migräne zwar nicht heilen, aber die Häufigkeit von Kopfschmerzattacken deutlich senken können.
Priv.-Doz. Dr. Carsten Wessig ist Chefarzt der Neurologischen Klinik am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach.

Vorankündigung:

Normales oder krankhaftes Altern des Gehirns?

Prof. Dr. Klaus Schmidtke
Di, 21.01.14, 19:00 Uhr — **St. Josefsklinik, Auditorium**

Doping im Alltag - ein Tabuthema

Energie mit Medikamenten schöpfen?
Christian Reiß
Di, 11.02.14, 19:00 Uhr — **St. Josefsklinik, Auditorium**

BESONDERE THEMEN

Augentraining für bessere Sehkraft
Ralf Stritzel
300012 € 33,00
Sa, 09.11.13, 09:00 - 15:00 Uhr
VHS, Seminarraum 202
In diesem Seminar lernen Sie wirkungsvolle Übungen zur Entspannung und Vitalisierung der Augen und des ganzen Körpers. Sie bekommen Selbstheilungstechniken an die Hand, die Sie anwenden können, um Heilungsprozesse anzuregen und zu unterstützen. Durch Anwendung dieser altbewährten Übungen wird die Sehkraft gestärkt. So können Sie durch eigenes Handeln optimale Gesundheit der Augen erlangen.
Ralf Stritzel ist psychotherapeutischer Heilpraktiker und psychologischer Berater. In seiner Praxis liegen seine Arbeitsschwerpunkte unter anderem auf Stressbewältigung und Entspannungsverfahren.

Hohberg

Das Ohr ist immer offen

Hat ihr Kind Probleme mit der Konzentration?
Katharina Blasius
Vortrag Abendkasse: € 4,00
Mi, 06.11.13, 20:00 Uhr
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal
Das Gleichgewichtssystem steht in unmittelbarem Zusammenhang zu den Augen und Ohren. Schon kleinste Beeinträchtigungen des Gleichgewichtssystems wirken sich maßgeblich auf die motorische Entwicklung, das Sehen und Hören und das Sozialverhalten aus. Deshalb ist es umso wichtiger, die Entwicklung des Gleichgewichtssystems unserer Kinder möglichst früh positiv zu unterstützen. Es werden Tipps gegeben und Übungen gezeigt für die Zeit der Schwangerschaft und die ersten Lebensmonate, die die Entwicklung des Gleichgewichtssystems der Kinder positiv beeinflussen können.
Katharina Blasius ist Ergotherapeutin mit Arbeitsschwerpunkt auditive Wahrnehmung.

Die Lebensenergie „Qi“ und wie man im Qigong damit umgeht

Dr. rer.nat. Imke Bock-Möbius
Vortrag Abendkasse: € 4,00
Do, 06.02.14, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Qigong, die Arbeit mit der Lebensenergie „Qi“, ist eine chinesische Bewegungsform, in der langsame Körperbewegungen, Atmung und Vorstellungsübungen dazu benutzt werden, das Qi zu regulieren, damit es harmonisch und ungehindert seinem natürlichen Fluss durch die Leitbahnen und den ganzen Körper folgen kann. Berücksichtigt man die Hintergründe des Qigong aus Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) und daoistischer Philosophie, ergeben sich neue Sichtweisen auch für andere Bereiche der Wirklichkeit, z.B. in der modernen Naturwissenschaft und es lassen sich unerwartete Ordnungsprinzipien erkennen. Der Vortrag wird mit Übungen begleitet.
Dr. rer.nat. Imke Bock-Möbius ist studierte Physikerin. Sie erlernte in China die Akupunktur, ist langjährige Kursleiterin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng und Ausbilderin der Deutschen Qigong Gesellschaft.

Vital und schön durch isometrisches Gesichtsmuskeltraining

Elke Reichelt
300018 € 41,00
Sa, 23.11.13 - Sa, 30.11.13
14:00 - 18:00 Uhr, 2 Termine
VHS, Seminarraum 203
Bereits in jüngeren Jahren können die Gesichtsmuskeln beginnen zu erschlaffen. Sie lassen sich jedoch gezielt trainieren, so dass eine jugendlich straffe Gesichtsform zurückerlangt oder erhalten werden kann. Die eigenen Hände werden dabei als Widerstand für eine kurzfristige größtmögliche Anspannung (Isometrik) der einzelnen Gesichtsmuskelgruppen eingesetzt.
Die Kursleiterin gibt außerdem Hinweise zur Hautpflege, zur Vermeidung kosmetischer Fehler sowie zur Pflege der Mimik und des Ausdrucks.
Bitte mitbringen: Tischstandspiegel, Schreibzeug, ein Paar auskochbare Baumwollhandschuhe (Drogeriemarkt).
Materialkosten: 2,00 Euro für Skript.
Elke Reichelt ist medizinisch-technische Assistentin und Heilpraktikerin. An der Universität Freiburg hat Frau Reichelt vertiefende Grundlagen in Muskelphysiologie erhalten.

Feng Shui

Raumgestaltung durch Feng Shui

Jutta Heider
300022 € 12,00
Mi, 23.10.13, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Seminarraum 101
Da wir 70 % unseres Lebens in geschlossenen Räumen verbringen, lohnt es sich, diese gut zu gestalten.
Der Raum von Wohnungen und Büros kann nach Kriterien der Funktionalität und der Ästhetik gestaltet werden. Durch Feng Shui wird eine harmonische Wohn- und Arbeitsatmosphäre erzeugt und somit positive Energien in Lebens- und Arbeitsbereiche gebracht. Mit optimaler Farbauswahl wird die jeweilige Lebens- und Arbeitssituation verändert oder verbessert.
Bitte mitbringen: Wohnungsgrundriss oder -skizze.

KRANKENKASSEN FÖRDERN VHS KURSE

Kurse, die dieses Logo tragen, werden von den aufgeführten Krankenkassen in angegebener Weise bezuschusst.

VHS und AOK:
„Gemeinsam auf Kurs - Richtung Gesundheit“

Für **AOK**-Versicherte sind entsprechend gekennzeichnete Kurse aus der Tabelle kostenfrei. Bitte geben Sie Ihre AOK-Versicherungsnummer bei der Anmeldung an.

Die **IKK** erstattet Ihren Versicherten 100% der Kursgebühr von Kursen der Tabelle, maximal 75,00 Euro je Kurs.

mhplus Krankenkasse.

Die mhplus erstattet Ihren Versicherten 80% der Kursgebühr von Kursen der Tabelle, maximal 120,00 Euro je Kurs.

Für Versicherte anderer Kassen gilt:

Da die Krankenkassen eine etwaige Gebührenerstattung individuell regeln, wenden Sie sich bitte diesbezüglich direkt an Ihre Krankenkasse.

Nach Kursende erhalten die Teilnehmenden unserer Präventions- und Entspannungskurse bei 80% Anwesenheit eine Teilnahmebescheinigung, die sie bei ihrer Krankenkasse einreichen können.

Alle Angaben vorbehaltlich aktueller Änderungen in der Gesundheitspolitik. Bitte halten Sie vor einer Anmeldung mit Ihrer Krankenkasse Rücksprache.

		AOK	IKK	mhplus
Kursnummer	Kurstitel	100 %	100 % max. 75€/Kurs	80 % max. 120€/Kurs
132301102, 132301104	Spannungen loslassen	X	X	X
132301106	Progressive Muskelentspannung	X	X	X
132301108	Ruhepunkte	X		
132301112	Entspannt ins Wochenende	X	X	X
132301118, 132301120	Autogenes Training	X	X	X
132301204	Qi Gong – Daoyin Baojian Gong	X	X	X
132301212	Qi Gong – Lou Yong	X	X	X
132301216	Qi Gong für EinsteigerInnen	X	X	X
132301218	Qi Gong für Fortgeschrittene			X
132301324	Tai Chi Chuan am Morgen - Einführung	X	X	X
132301326	Tai Chi Chuan am Morgen - Weiterführung			X
132301328	Tai Chi Chuan - Weiterführung			X
132301348	Tai Chi Chuan – Kurzform intensiv			X
132301360	Tai Chi Chuan und Energiearbeit			X
132301502, 132301504	Kinderyoga	X	X	X
132301506, 132301508	Yoga für Jugendliche	X	X	X
132301512, 132301514	Hatha Yoga EinsteigerInnen und Auffrischer	X	X	X
132301516 - 132301538	Hatha Yoga EinsteigerInnen und Mittelstufe	X	X	X
132301540, 132301542	Hatha Yoga für Mittelstufe		X	X
132301544	Hatha Yoga für Auffrischer und Mittelstufe		X	X
132301546	Hatha Yoga für Fortgeschrittene			X
132301548, 132301550	Hatha Yoga nach Sivananda		X	X
132301552 - 132301558	Kundalini-Yoga			X
132301560 - 132301570	Yoga für einen gesunden Rücken		X	X
132301580	Yoga und Entspannung		X	X
132301586	Business-Yoga		X	X
132301588	Hatha Yoga & Gymnastik		X	X
132302100 - 132302162	Aqua-Fitness		X	X
132302170, 132302172	Aqua-Balance		X	X
132302400	Nordic Walking Basic		X	X
132302410	Nordic Walking für EinsteigerInnen		X	X
132302502 - 132302508	Pilates-Training für EinsteigerInnen		X	X
132302510 - 132302524	Pilates EinsteigerInnen u. Fortgeschrittene		X	X
132302530	Pilates–Training für Fortgeschrittene			X
132302532, 132302534	Pilates		X	X
132302536	Pilates-Training After-Work			X
132302554 - 132302560	Yoga & Pilates		X	
132302600	Beckenbodengymnastik		X	X
132302604, 132302606	Wirbelsäulengymnastik – fortlfd. Kurs		X	X
132302608 -132302618	Wirbelsäulengymnastik		X	X
132302620, 132302622	Den Rücken neu entdecken		X	
132302628	Rückenschule		X	X
132302630 - 132302638	Rücken-Fit		X	X
132302646, 132302650	Rückenfit im Alltag		X	X
132302710	Mit 60 fängt das Leben an			X

Reiten

Neuried

Das Glück dieser Erde liegt auf dem Rücken der Pferde

Reiten für Erwachsene

Daniela Rix

300026 € 23,00

Sa, 21.09.13, 09:30 - 12:30 Uhr

Neuried-Altenheim, Vogesenstr. 77

Sie wollten schon immer mal auf einem Pferd sitzen oder Ihren Jugendtraum verwirklichen? Es ist nie zu spät, etwas Neues zu lernen oder etwas Wundervolles zu wiederholen. In diesem Kurs soll Erwachsenen die Möglichkeit gegeben werden, sich mit dem Lebewesen Pferd auseinander zu setzen. Außerdem soll Motivation und Unterstützung gegeben werden, sich diesem Lebensbereich ganz neu oder wieder zu nähern. Jede/r bekommt die Möglichkeit, durch Pferdearbeit am Boden und/oder auf dem Pferderücken das Zusammensein mit den Pferden intensiv und ohne Angst zu erleben. Nur Mut - zum Reiten ist es nie zu spät.

Bitte mitbringen: Wichtig sind bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, sowie Fahrradhelm. Bei schlechtem Wetter 2,00 € für Hallenbenutzung.

Neuried

Wenn Kinder und Ponys spielend Freunde werden

Zwergenreiten für Kinder von 3-6 Jahren

Daniela Rix

300028 € 15,00

Di, 29.10.13, 10:00 - 12:15 Uhr

Neuried-Altenheim, Vogesenstr. 77

Dieser Kurs mit geführtem Reiten ist ein erster Schritt für Ihr Kind in die Welt der Pferde.

Bitte mitbringen: Vesper und Trinken. Wichtig sind bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk sowie Fahrradhelm. Bei schlechtem Wetter 2,00 € für Hallenbenutzung.

Neuried

Rund ums Pferd

Western-Pony Reiten für Kinder von 7-13 Jahren

Daniela Rix

300030 € 18,00

Fr, 03.01.14, 09:30 - 12:30 Uhr

Neuried-Altenheim, Vogesenstr. 77

Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder, die das Lebewesen Pferd spielerisch kennen lernen wollen. Inhaltlich gibt es einen Einblick in die Themen Pflege und Umgang, Fütterung und Haltung, sowie Führen und Reiten. Diese werden in theoretischen und praktischen Elementen altersgerecht vermittelt.

Bitte mitbringen: Vesper und Trinken. Wichtig sind bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk sowie Fahrradhelm. Bei schlechtem Wetter 2,00 € für Hallenbenutzung.

Kampfkunst

Effektive Selbstverteidigung für Jedermann/ -frau

Michael Haselein

300116 € 36,00

Fr, 29.11.13, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa, 30.11.13, 09:30 - 12:30 Uhr

2 Termine

VHS, Raum 114 - Bewegung

In diesem komprimierten Wochenendseminar werden Techniken vermittelt, die einfach zu erlernen sind und dennoch sehr effektiv angewandt werden können, um sich sinnvoll gegen einen scheinbar kräftigeren Gegner zur Wehr zu setzen.

Das Prinzip des Lehrgangs beruht auf dem Satz „weniger ist mehr“. Gleiche Techniken können in den unterschiedlichsten Situationen angewandt werden, was bei einer Stresssituation sehr sinnvoll ist, da man wenig Zeit hat, sich aus vielen verschiedenen Technikvarianten die gerade passende auszusuchen.

Teilnehmen kann jede/r ab 14 Jahre.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Hallenschuhe.

ENTSPANNUNG

Hohberg

Reflexzonenmassage am Fuß für Babys

ab 6 Monate bis 15 Monate

Marianne Wörter

301002 € 20,00

Mi, 13.11.13 - 20.11.13

15:00 - 16:00 Uhr, 2 Termine

Neue Grundschule, Niederschopfheim, Mehrzweckraum

Ein Grundkurs für Mamas/Papas mit ihrem Baby. Sie lernen die Füße ihres Babys streichen und massieren mit dem Hintergrundwissen der Fußreflexzonenmassage. Die Kleinen entspannen und genießen die Wohltat der Fußmassage. Am Fuß zeigen sich Zonen, durch deren Be-Hand-lung Selbstheilungskräfte gefördert werden.

Massage

Reflexzonenmassage am Fuß

Kurs läuft auch während der Ferien

Barbara Schmittner

301004 € 50,00

Mi, 23.10.13 - 11.12.13

10:30 - 11:50 Uhr, 8 Termine

VHS, Raum 112 - Bewegung

Sie erlernen die Technik der Reflexzonenarbeit am Fuß nach Hanne Marquardt: Gemeinsam lernen wir die einzelnen Reflexzonen und Ausgleichsgriffe kennen. Wir üben gegenseitig an unseren Kurspartnern. Am Ende des Kurses können Sie auf eine Auswahl an Fußübungen zurück greifen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Wollsocken.

Massage - einfach und effektiv

für Paare

Wolfgang Zissler

301006 € 35,00

Sa, 23.11.13, 09:00 - 17:30 Uhr

VHS, Raum 114 - Bewegung

Sich und seinem Partner etwas Gutes tun durch leicht erlernbare Grifftechniken aus der klassischen Massage. Schwerpunkt wird der Rücken sein, aber auch Arme, Beine und Gesicht werden nicht zu kurz kommen. Das Üben während des Kurstages schafft Sicherheit in der Anwendung und lässt unseren Partner die Wirkung sofort spüren. Eine „Heiße Rolle“ als Wärmevorbereitung werden wir ebenfalls ausprobieren.

Ziele: Lösen von Verspannungen, Wahrnehmung des Körpers, Entspannen und Wohlfühlen.
Aufgrund partnerbezogener Übungen ist eine „paarweise“ Teilnahme erforderlich.
Bitte mitbringen: 2 Decken, Kissen, kurze Hose, 4 Frotteehandtücher

Selbstmassage für Sportbegeisterte und Interessierte

Annette Gert
301008 € 28,00
Do/Fr, 10./11.10.13, 18:30 - 20:30 Uhr
Sa, 12.10.13, 14:00 - 16:00 Uhr
3 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Lernen Sie anhand einfacher Grifftechniken und Dehngriffe aus der klassischen Massage, wie Sie Ihre (sport)beanspruchte Muskulatur von Kopf bis Fuß entspannen und massieren können. Ein Überblick über die menschliche Muskulatur bildet eine gute Grundlage und hilft beim Verständnis des komplexen Systems.
Ziele sind: das Lösen von Verspannungen und abschwellende Maßnahmen und Techniken, besonders nach sportlichen Aktivitäten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch, warme Socken

Hautnah - Wir nehmen uns Zeit füreinander

Massage für Paare
Monika Trautmann
301010 € 27,00
Sa, 09.11.13, 10:00 - 14:30 Uhr
VHS, Raum 114 - Bewegung
In diesem Kurs lernen Sie Möglichkeiten kennen, sich selbst und andere zu verwöhnen. Erleben Sie, dass es Ihnen selbst gut tun kann, andere zu berühren und zu massieren. Sie haben Zeit zum Ausprobieren und erhalten praxisnahe Tipps sowie Anleitungen mit Erklärungen über körperliche und seelische Zusammenhänge. Gewinnen und Schenken Sie sich so gemeinsam neue Energie.
Kursgebühr inkl. anteilige Kosten für Kopien und Massageöl/Paar.
Aufgrund partnerbezogener Übungen ist eine „paarweise“ Teilnahme erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch, warme Socken

i Information

Information und Anmeldung
Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b
77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200
Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

Meditation

Zen-Meditation

Regelmäßige Zen-Meditation kann unseren Alltag tiefgreifend bereichern. Sie führt zu mehr Gelassenheit, innerer Freude, Achtsamkeit und Weisheit. Zen gibt uns neue schöpferische Kraft, Halt und Richtung für unser Leben, da es uns rückbindet an unseren Urgrund, die Quelle, aus der alles Dasein entspringt. Es ist ein spiritueller Weg, der aus dem Buddhismus erwachsen, jedoch an keine Religion gebunden ist.
Zunächst werden an jedem Abend Haltung, Atemtechnik und Konzentration beim Zazen vorgestellt und geübt. Im Verlauf des Kurses werden auf Wunsch der TeilnehmerInnen und in Absprache mit ihnen, verschiedene weitere Themen (z.B. ZEN im Alltag, Rituale, Buddhismus) besprochen.

Zen-Meditation

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Eva Martinez
301052 € 39,00
Mi, 02.10.13 - 30.10.13
19:45 - 21:15 Uhr, 5 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Zen-Meditation

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Eva Martinez
301054 € 39,00
Mi, 29.01.14 - 26.02.14
19:45 - 21:15 Uhr, 5 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Zen-Meditation - Einführung kompakt

für EinsteigerInnen
Eva Martinez
301056 € 17,00
Sa, 30.11.13, 14:30 - 17:00 Uhr
VHS, Raum 111 - Bewegung
Was ist der Sinn von Zen und wozu dient Zen-Meditation? An diesem Nachmittag lernen Sie die Zen-Meditation kennen und erhalten Erläuterungen zur Sitzmeditation mit anschließendem Praktizieren. Die Schnupperstunde teilt sich in drei Einheiten:
- Einführung: Was ist Zen? - Wozu dient Zazen? - die Meditation im Sitzen.
- Reflektion/Übung: Körperhaltung - Atmung - Geisteshaltung
- Übung: Sitzen in der Stille

Es besteht die Möglichkeit, anschließend längerfristig an einer Übungsgruppe teilzunehmen (Kurs-Nr. 301054).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hohberg

Meditation und Achtsamkeitspraxis

Claudia Günter
301070 € 34,00
Mi, 06.11.13 - 27.11.13
19:30 - 21:15 Uhr, 4 Termine
Neue Grundschule, Niederschopfheim, Mehrzweckraum
Dieser Kurs führt uns in die Innenwelten des Körpers und der Seele. Wir können aus der Innenschau heraus zu innerer Ruhe, Frieden und Gelassenheit gelangen, nachdem wir uns so sehnen. Oft haben wir den natürlichen Zugang zu unserer Intuition und innersten Essenz verloren.
Wir lernen unsere ureigensten Ressourcen zu aktivieren und erhalten Zugang zu unseren individuellen Potentialen. Achtsamkeitsübungen sind eine effektive Selbsthilfemethode für den Alltag und helfen uns in Zeiten von Stress, Reizüberflutung und Überforderung neue Strategien und optimale Vorbeugungsmaßnahmen auszuüben für Körper, Geist und Seele.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Spannungen loslassen...

Ankommen, abschalten und sich wieder spüren mit lockeren Bewegungen und dann: genussvoll entspannen.
Stress und psychische Anspannung bewirken eine Erhöhung der Muskelspannung. Mit der Progressiven Muskelentspannung erleben Sie den Unterschied: Sie können die Anspannung in den Muskeln spüren und sie loslassen.

Spannungen loslassen...

Progressive Muskelentspannung und lockere Bewegung
Sigrun Riekenberg
301102 € 44,00
Di, 08.10.13 - 17.12.13
18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Spannungen loslassen...

Progressive Muskelentspannung und lockere Bewegung
Sigrun Riekenberg
301104 € 44,00
Di, 21.01.14 - 08.04.14
18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Schutterwald

Progressive Muskelentspannung

Annette Klaus
301106 € 36,00
Mi, 25.09.13 - 04.12.13
17:30 - 18:15 Uhr, 10 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Lernen und üben Sie in diesem Kurs sich bewusst und erfolgreich zu entspannen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte oder weiche Unterlage, Decke, Kissen, Getränk

Ruhepunkte

Kurs läuft auch während der Ferien
Barbara Schmittner
301108 € 35,00
Mi, 23.10.13 - 11.12.13
07:30 - 08:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Lernen Sie mit Ihrem Stress gelassener umzugehen. Nicht nur die bessere Bewältigung einzelner Stresssituationen wird angesprochen, sondern vor allem wie es möglich ist, auch im hektischen Alltag den Punkt der inneren Balance zu bewahren und wiederzugewinnen. Sie lernen verschiedene Entspannungsmethoden kennen und können herausfinden, bei welchen Übungen sie sich wohl fühlen. Entdecken Sie Ihren ganz persönlichen Zugang zur Entspannung.
In der Kursgebühr ist ein ausführliches Handbuch enthalten, das wertvolle Tipps für die Umsetzung des Gelernten im Alltag gibt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Zu sich kommen, statt außer sich zu sein

Claudia Nadler
301110 € 19,00
Sa, 19.10.13, 14:00 - 17:00 Uhr
VHS, Raum 111 - Bewegung
In der Alltagshektik kann es passieren, dass wir uns „verlieren“ und dabei vergessen, für unser seelisches und leibliches Wohlbefinden zu sorgen. In diesem Workshop wollen wir in Gesprächen und im Austausch untereinander Möglichkeiten der Selbstfürsorge erkunden. Dabei helfen achtsame Körperbewegungen aus der Eutonie zur Ruhe zu kommen, sich selbst besser wahrzunehmen und zu spüren.
Sie finden (wieder) zur eigenen Mitte und können gleichzeitig präsent im Hier und Jetzt sein.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Entspannt ins Wochenende

Nadine Wildebrand
301112 € 58,00
Fr, 11.10.13 - 20.12.13
10:40 - 12:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Wir wollen eine Auszeit vom hektischen Alltag nehmen.
Im Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen, wie z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Qi Gong und Atemtechniken. Sie erhalten einen Einblick in verschiedene Anwendungsmöglichkeiten, die Sie in Ihren Alltag einfließen lassen können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Autogenes Training

Unser Alltag wird zunehmend hektischer - immer mehr Menschen leiden unter Stress. Das Autogene Training ist eine wirksame und anerkannte Methode, um das seelische Gleichgewicht und den inneren Entspannungsort zu finden.
Um aufzutanken werden wir nach einer kurzen Aufwärmphase mit Dehn- und Lockerungsübungen in jeder Kursstunde ein anderes Entspannungsthema wie z.B.: Eine Reise durch den Körper, innerer Arzt, Elementemeditation, Wasser, Erde, Luft und Feuer aufgreifen.

Autogenes Training

Barbara Lasch
301118 € 40,00
Di, 01.10.13 - 17.12.13
11:15 - 12:05 Uhr, 11 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Autogenes Training

Barbara Lasch
301120 € 37,00
Di, 28.01.14 - 08.04.14
11:15 - 12:05 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Qi Gong

Qi Gong - Daoyin Baojian Gong

Helena Sobieraj
301204 € 58,00
Mo, 23.09.13 - 02.12.13
18:30 - 19:50 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Qi Gong - Weg zur Gesundheit ist eines der ältesten Übungssysteme der Welt. Es zielt darauf ab, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Übungen bestehen nur aus weichen Bewegungen, die ausgleichend, entspannend und stärkend wirken. Verhärtungen, Verspannungen und Blockaden werden durch geduldiges Üben aufgelöst, die Atmung normalisiert sich. Die Übungen helfen, zu sich selbst zu finden und Stress abzubauen. Sie stärken die Vitalkraft und das Immunsystem, beruhigen den Geist und das vegetative Nervensystem, wodurch sich auch die Konzentrationsfähigkeit verbessert. Qi Gong beugt durch seine Übungen degenerativen Zivilisationskrankheiten vor.
Daoyin Baojian Gong ist eine Übungsreihe, um das Qi zu leiten, führen, tun, schützen und berühren.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Qi Gong - Lou Yong

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Hedda Janssen
301212 € 55,00
Do, 10.10.13 - 19.12.13
18:00 - 19:15 Uhr, 10 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Lou Yong Tao Tö Ki ist eine chinesische und tibetische Bewegungskunst, welche Qi Gong und Tai Chi ähnelt und seit mehr als 5000 Jahren Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin ist. Das Ziel der Anwendung besteht darin, dass unsere Körperenergie wieder frei zirkuliert, wodurch körperliches und psychisches Gleichgewicht (wieder) erlangt werden können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Handtuch

Qi Gong

Übungsreihe: Die 15 Ausdrucksformen des Tai Chi Qi Gong - Teil 1 und Teil 2
für EinsteigerInnen
Rainer Kurschildgen
301216 € 81,00
Di, 08.10.13 - 11.02.14
19:10 - 20:20 Uhr, 16 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bei den 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qi Gong handelt es sich um 15 fließende und sehr ausgewogen miteinander verbundene

Übungen, die einen guten Einstieg in das Qi Gong ermöglichen. Sie sind bekannt für ihre Leichtigkeit und Eleganz. Charakteristisch ist die Verwendung von Bildern aus der Natur (Wolken und Berge), aus dem Tierreich (Kranich und Drache) und aus der Welt der Symbole. Sie erleichtern das Lernen der Formen und unterstützen das regelmäßige Üben. Es werden die wichtigsten Bewegungsmuster und Schrittarten geübt, die sich auch in anderen Methoden wieder finden. Auch einzelne Formen aus dem Zyklus fördern bei regelmäßiger Übung das Wohlbefinden und die Bewegungskoordination.
Dieser Kurs ist so konzipiert, dass alle 15 Ausdrucksformen gelernt werden können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Qi Gong

Übungsreihe: Die 15 Ausdrucksformen des Tai Chi Qi Gong, für Fortgeschrittene
Rainer Kurschildgen
301218 € 70,00
Do, 10.10.13 - 13.02.14
18:00 - 19:00 Uhr, 16 Termine
Stadt- und Familienzentrum Oststadt, Großer Saal
Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon einmal an einem einführenden Kurs zu den 15 Ausdrucksformen des Tai Chi Qi Gong teilgenommmen haben und die Übungsreihe wiederholen und vertiefen möchten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Tai Chi

Tai Chi ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst, die ihren Ursprung in der Kampfkunst hat und das Urprinzip der immer wieder kehrenden Wandlung von Yin und Yang ins Zentrum stellt. Es handelt sich um eine Sequenz von Figuren, die in exakt vorgeschriebener Reihenfolge und in einem langsamen, gleichmäßigen Tempo „gelaufen“ werden. Durch regelmäßiges Praktizieren von Tai Chi erlangen wir innere Ruhe und Entspannung. Gedanken und Bewegungsabläufe verschmelzen zu einer Einheit. Körperliche Verspannungen können sich lösen, die Sehnen und Bänder werden auf natürliche Weise gestärkt und der Halteapparat unseres Skeletts kann gekräftigt werden. Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit werden gefördert, somit handelt es sich bei der Übung um eine sinnvolle Prophylaxe gegen Stress und das „Burnout“ - Syndrom.
Unterrichtet wird authentisches Yang Stil Tai Chi Chuan. Tai Chi kann altersunabhängig erlernt werden.

Tai Chi Chuan am Morgen Einführung

Alice Pusch
301324 € 67,00
Do, 26.09.13 - 19.12.13
10:30 - 11:45 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Gelernt wird der erste Teil der traditionellen Form des Yang-Stils in der Kleingruppe.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Tai Chi Chuan am Morgen Weiterführung

Alice Pusch
301326 € 72,00
Do, 26.09.13 - 19.12.13
09:00 - 10:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Wir lernen den zweiten Teil der Kurzform und üben und vertiefen den ersten Teil.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Tai Chi Chuan - Weiterführung

Alice Pusch
301328 € 72,00
Do, 26.09.13 - 19.12.13
16:30 - 17:50 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Gelernt wird die zweite Hälfte des zweiten Teils der Kurzform. Der erste Teil und die erste Hälfte des zweiten Teils werden geübt und korrigiert.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Tai Chi Chuan Kurzform intensiv

Alice Pusch
301348 € 72,00
Do, 26.09.13 - 19.12.13
18:30 - 19:50 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Zur Tai Chi -Kurzform- werden gute Kenntnisse der ganzen Kurzform vorausgesetzt. Die ganze Kurzform wird verfeinert und vertieft. Fortgeschrittene Energieübungen und deren Umsetzung in der Form gehören zum Kursinhalt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Tai Chi Chuan und Energiearbeit

Alice Pusch
301360 € 72,00
Fr, 27.09.13 - 06.12.13
09:30 - 10:50 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Vorausgesetzt werden Kenntnisse der ganzen Kurzform.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Yoga

Yoga ist für alle Zielgruppen geeignet, um Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele zu fördern. Das Wort Yoga kommt aus dem Indischen und bedeutet Einheit bzw. Harmonie. Modernes Yoga wird frei von religiösen Einflüssen praktiziert und hat verschiedene Formen. Während das klassische Hatha Yoga Atem- und Dehnübungen beinhaltet, steht bei Kundalini-Yoga die Lebensenergie im Vordergrund.
Wahrnehmungsübungen verbessern die Beziehung zum eigenen Körper, mithilfe von Atemübungen (Prana) wird neue Energie getankt. Mudras (Handbewegung) wirken auf den Organismus. Eine Yogastunde beginnt mit einer Anfangsentspannung, um den Alltag hinter sich zu lassen, es folgen klassische Yogastellungen (Asanas), zum Abschluss findet eine Tiefenentspannung statt. Die Übungen trainieren und kräftigen jeden Körperteil.

Kinderyoga

Kinderyoga bietet den Kindern einen idealen Ausgleich zum Schulalltag. Es schenkt ihnen eine gesunde Körperhaltung, Konzentrationsfähigkeit und verbessert das Körpergefühl. Durch Entspannung und Meditation erfahren sie Ruhe, Gelassenheit und innere Kraft.

Kinderyoga
für Kinder von 7-12 Jahren
Claudia Diehl
301502 € 26,00
Sa, 12.10.13 - Sa, 23.11.13
10:30 - 11:30 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Trainingsanzug), Handtuch, Getränk

Kinderyoga
für Kinder von 7-12 Jahren
Vera Oehler
301504 € 26,00
Sa, 18.01.14 - Sa, 22.02.14
10:30 - 11:30 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Trainingsanzug), Handtuch, Getränk

Yoga für Jugendliche

Yoga unterstützt die Teenager darin, eine tiefe Verbindung zu sich selbst zu schaffen. Durch die Yogaübungen wird der Körper gekräftigt und das Körpergefühl verbessert, durch Meditation wird der Geist ruhig und Entspannungstechniken unterstützen dabei, in die Stille zu kommen. Sie erhalten innere Stabilität und Selbstbewusstsein.

Yoga für Jugendliche
von 13-16 Jahren
Claudia Diehl
301506 € 32,00
Sa, 12.10.13 - 23.11.13
11:45 - 13:00 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Trainingsanzug), Handtuch, Getränk

Yoga für Jugendliche
von 13-16 Jahren
Vera Oehler
301508 € 32,00
Sa, 18.01.14 - 22.02.14
11:45 - 13:00 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Trainingsanzug), Handtuch, Getränk

Hatha Yoga

Durch Bewegungs-, Körper- und Atembewusstseinsübungen ist es möglich, bei sich selbst anzukommen. Innere Ruhe und Ausgleich zwischen Entspannung und Spannung stärken die Kräfte für den Alltag. Dieser Kurs ist als Einstieg und Vertiefung geeignet.

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Auffrischer
Marie-Luise Heinkel
301512 € 78,00
Do, 19.09.13 - 19.12.13
10:30 - 12:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Auffrischer
Marie-Luise Heinkel
301514 € 78,00
Do, 16.01.14 - 10.04.14
10:30 - 12:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga

In diesen Kursen wird, abgestimmt auf die TeilnehmerInnen, die Rishikeshreihe mit klassischen Asanas, Atem- und Entspannungsübungen, erlernt und geübt.

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Anette Könemann
301516 € 78,00
Di, 17.09.13 - 10.12.13
18:05 - 19:35 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Anette Könemann
301518 € 78,00
Di, 17.09.13 - 10.12.13
19:40 - 21:10 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Reiner Fuchs
301520 € 81,00
Do, 26.09.13 - 23.01.14
20:00 - 21:20 Uhr, 14 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Martina Kienzle
301522 € 65,00
Mo, 30.09.13 - 09.12.13
10:15 - 11:45 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hohberg

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Martina Kienzle
301524 € 65,00
Mo, 30.09.13 - 09.12.13
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine
Neue Grundschule, Niederschopfheim, Mehrzweckraum
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Martina Kienzle
301528 € 65,00
Mo, 27.01.14 - 07.04.14
10:15 - 11:45 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Anette Könemann
301530 € 65,00
Di, 28.01.14 - 08.04.14
18:05 - 19:35 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Anette Könemann
301532 € 65,00
Di, 28.01.14 - 08.04.14
19:40 - 21:10 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Reiner Fuchs
301534 € 58,00
Do, 30.01.14 - 10.04.14
20:00 - 21:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für Auffrischer und Mittelstufe
Daniela Weißhaar
301544 € 96,00
Fr, 13.09.13 - 24.01.14
19:00 - 20:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Durch Bewegungs-, Körper- und Atembewusstseinsübungen ist es möglich, bei sich selbst anzukommen. Innere Ruhe und Ausgleich zwischen Entspannung und Spannung stärken die Kräfte für den Alltag. Dieser Kurs ist zur Auffrischung und Vertiefung geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für Fortgeschrittene
Gerhard Woehrle
301546 € 52,00
Mi, 09.10.13 - 04.12.13
18:00 - 19:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga - klassisch

In dieser Kursreihe werden klassische Yogahaltungen erlernt und vertieft. Variationen, statische und dynamische Asanas (Körperübungen), intensives Pranayama (Atemübungen) und Energiearbeit helfen dabei, den Körper zu stärken und den Geist zu kontrollieren. Entspannungs- und Meditationsübungen runden das Programm ab.

Schutterwald

Hatha Yoga - klassisch
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Elvira Stöckel
301536 € 78,00
Do, 10.10.13 - 16.01.14
17:00 - 18:30 Uhr, 12 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Schutterwald

Hatha Yoga - klassisch
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Elvira Stöckel
301538 € 78,00
Do, 23.01.14 - 08.05.14
17:00 - 18:30 Uhr, 12 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Schutterwald

Hatha Yoga - klassisch
für Mittelstufe
Elvira Stöckel
301540 € 78,00
Do, 10.10.13 - 16.01.14
19:00 - 20:30 Uhr, 12 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Schutterwald

Hatha Yoga - klassisch
für Mittelstufe
Elvira Stöckel
301542 € 78,00
Do, 23.01.14 - 08.05.14
19:00 - 20:30 Uhr, 12 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga nach Sivananda

Hatha Yoga nach Sivananda, eine einheitliche Entwicklung für Körper, Geist und Seele. Gelernt wird nach der Rishikeshreihe. Durch Tiefenentspannungstechniken finden wir zur inneren Ruhe und Kraftquelle. Durch Asanas dehnen und stärken wir Muskeln, Bänder und kräftigen die inneren Organe. Durch Pranayama erhöhen wir die Sauerstoffversorgung und die Lebensenergie. Wir reinigen, beruhigen und vitalisieren den ganzen Körper.

Hatha Yoga nach Sivananda
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Anita Danner
301548 € 78,00
Mi, 25.09.13 - 18.12.13
18:05 - 19:35 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga nach Sivananda
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Anita Danner
301550 € 78,00
Mi, 15.01.14 - 09.04.14
18:05 - 19:35 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Kundalini Yoga

Kundalini-Yoga ist für Menschen geeignet, die einen Ausgleich für den Stress im Alltag suchen, ihren Körper gesund erhalten und ihrem Geist tiefe Einsichten ermöglichen wollen. Eine typische Kundalini-Yoga-Stunde besteht aus Einstimmung, Übungsreihe, Tiefenentspannung und Meditation. Platz finden

z.B. die bewusste Atemführung, dynamische Bewegungen, bei denen man auch mal ins Schwitzen geraten kann, ruhige Streck- und Halteübungen, Mudras (Handhaltungen), Meditation (z.B. Mantrensingen, Atemmeditation), geführte Entspannungen.
Ziel des Kundalini-Yoga ist es, die Lebensenergie (Kundalini) zu spüren und frei fließen zu lassen, um den Alltag mit Gelassenheit, Flexibilität, mehr Bewusstheit und Optimismus zu meistern.

Kundalini-Yoga
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Ines Adler
301552 € 86,00
Do, 19.09.13 - 05.12.13
19:20 - 21:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Kundalini-Yoga
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Dagmar Manz
301554 € 78,00
Mi, 25.09.13 - 18.12.13
19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Neuried

Kundalini-Yoga
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Beate Beiser
301556 € 59,00
Mo, 30.09.13 - 25.11.13
20:00 - 21:30 Uhr, 8 Termine
Kindergarten Regenbogen, Altenheim
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Kundalini-Yoga
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Dagmar Manz
301558 € 78,00
Mi, 15.01.14 - 09.04.14
19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Weitere Yoga Kurse

Yoga für einen gesunden Rücken

Yoga-Übungen, regelmäßig ausgeführt, können Rückenschmerzen vorbeugen, auf Stress und Muskelverspannungen beruhende Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen lindern oder beseitigen. Schwerpunkt dieses Kurses sind Yoga-Übungen, die
- die wichtigsten Rückenmuskeln stärken und dehnen
- Verspannungen lösen
- die Wirbelsäule flexibel halten.

Bei bereits vorliegenden Beschwerden und Erkrankungen im Rückenbereich ist das Einverständnis des behandelnden Arztes vor Kursbeginn einzuholen.

Yoga für einen gesunden Rücken
Edeltraud Benetz
301560 € 58,00
Mo, 30.09.13 - 16.12.13
18:05 - 19:25 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga für einen gesunden Rücken
Edeltraud Benetz
301562 € 58,00
Mo, 30.09.13 - 16.12.13
20:00 - 21:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga für einen gesunden Rücken
Edeltraud Benetz
301564 € 65,00
Di, 01.10.13 - 17.12.13
10:00 - 11:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga für einen gesunden Rücken
Kurs läuft auch während der Ferien
Edeltraud Benetz
301566 € 58,00
Mo, 03.02.14 - 14.04.14
18:05 - 19:25 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga für einen gesunden Rücken
Kurs läuft auch während der Ferien
Edeltraud Benetz
301568 € 58,00
Mo, 03.02.14 - 14.04.14
20:00 - 21:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung

Yoga für einen gesunden Rücken
Kurs läuft auch während der Ferien
Edeltraud Benetz
301570 € 65,00
Di, 04.02.14 - 15.04.14
10:00 - 11:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Luna Yoga - der weibliche Schatz im Yoga
für Fortgeschrittene
Daniela Weißhaar
301572 € 96,00
Fr, 13.09.13 - 24.01.14
17:15 - 18:45 Uhr, 15 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Luna Yoga ist eine wohltuende, weibliche Form von Körpererfahrung, die eigens für Frauen aus den Wurzeln des Yoga entwickelt wurde. Wir können eine Harmonisierung unseres Körpers, besonders unseres Beckens und unserer weiblichen Organe erreichen. Zentrales Thema ist das Frau-Sein mit den ganz individuellen Aspekten und Befindlichkeiten einer jeden Frau. Luna Yogaübungen (Körper-, Atem- und Entspannungsübungen), kompiniert mit Übungen aus dem Hormonyoga, sowie Elemente spezieller Tänze können die Linderung vieler Frauenbeschwerden wirkungsvoll unterstützen. Mit Lust und Laune spüren wir in sanften Yogaübungen unserer Lebenskraft und Fruchtbarkeit nach. Frauen können ihren Körper mit seinen Zyklen neu erfahren und genießen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Schutterwald

Yoga am Samstag
Marie-Luise Heinkel
301594 € 32,00
Sa, 16.11.13, 10:00 - 16:30 Uhr
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Durch Bewegungs-, Körper- und Atembewusstseinsübungen ist es möglich, bei sich selbst anzukommen. Innere Ruhe und Ausgleich zwischen Entspannung und Spannung stärken unsere Kräfte für den Alltag. Dieser Kurs ist als Einstieg und Vertiefung geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Tabellarische Übersicht der Entspannungskurse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:00 - 10:00			**Ruhepunkte** 301108 07:30-08:30 Uhr	**Tai Chi Chuan am Morgen - Weiterführung** 301326 09:00-10:20 Uhr	
		Yoga für einen gesunden Rücken 301564 / 301570 10:00-11:30 Uhr	**Yoga der Sanftheit u. der Energie** 301584 09:00-10:15 Uhr	**Tai Chi Chuan am Morgen - Einführung** 301324 10:30-11:45 Uhr	**Tai Chi Chuan - Energiearbeit** 301360 09:30-10:50 Uhr
10:00 - 12:00			**Reflexzonenmassage am Fuß** 301004 10:30-11:50 Uhr	**Hatha Yoga** 301512 / 301514 10:30-12:00 Uhr	**Entspannt ins Wochenende** 301112 10:40-12:00 Uhr
	Hatha Yoga 301522 / 301528 10:15-11:45 Uhr	**Autogenes Training** 301118 / 301120 11:15-12:05 Uhr			
15:00 - 18:00			**Lach-Yoga** 301576 17:15-18:15 Uhr	**Tai Chi Chuan - Weiterführung** 301328 16:30-17:50 Uhr	**Luna Yoga** 301572 17:15-18:45 Uhr
					Business-Yoga 301586 17:30-19:00 Uhr
18:00 - 20:00	**Yoga für einen gesunden Rücken** 301560 / 301566 18:05-19:25 Uhr	**Spannungen loslassen** 301102 / 301104 18:00-19:00 Uhr	**Yoga und Mantren-Singen** 301590 18:00-19:00 Uhr	**Qi Gong** 301218 18:00-19:00 Uhr	
	Qi Gong - Daoyin Baojian Gong 301204 18:30-19:50 Uhr	**Hatha Yoga** 301516 / 301530 18:05-19:35 Uhr	**Hatha Yoga** 301546 18:00-19:30 Uhr	**Qi Gong - Lou Yong** 301212 18:00-19:15 Uhr	**Hatha Yoga** 301544 19:00-20:30 Uhr
		Selbstmassage für Sportbegeisterte und Interessierte 301008 18:15-19:15 Uhr	**Yoga und Entspannung** 301580 18:00-19:30 Uhr	**Tai Chi Chuan - Kurzform** 301348 18:30-19:50 Uhr	
		Qi Gong 132301216 19:10-20:20 Uhr	**Hatha Yoga nach Sivananda** 301548 / 301550 18:05-19:35 Uhr	**Qi Gong** 301216 19:10-20:20 Uhr	
		Hatha Yoga 301518 / 301532 19:40-21:10 Uhr	**Hatha Yoga & Gymnastik** 301588 19:40-21:10 Uhr	**Kundalini-Yoga** 301552 19:20-21:20 Uhr	
			Kundalini-Yoga 301554 / 301558 19:45-21:15 Uhr		
20:00 - 22:00			**Zen-Meditation** 301052 / 301054 19:45-21:15 Uhr		
	Yoga für einen gesunden Rücken 301562 / 301568 20:00-21:20 Uhr			**Hatha Yoga** 301520 / 301534 20:00-21:20 Uhr	

Kurse an Wochenenden

Kinderyoga	301502 / 301504	10:30-11:30 Uhr
Yoga für Jugendliche	301506 / 301508	11:45-13:00 Uhr
Selbstmassage für Sportbegeisterte und Interessierte	301008	Do, 10.10.13, 18:30 - 20:30 Uhr, 3 Termine
Yoga und Klang-Tagesseminar	301592	Sa, 13.10.13, 09:00 - 17:00 Uhr
Zu sich kommen, statt außer sich zu sein	301110	Sa, 19.10.13, 14:00 - 17:00 Uhr
Hautnah (Massage für Paare)	301010	Sa, 09.11.13, 10:00 - 14:30 Uhr
Massage - einfach und effektiv	301006	Sa, 23.11.13, 09:00 - 17:30 Uhr
Zen-Meditation - Einführung kompakt	301056	Sa, 30.11.13, 14:30 - 17:00 Uhr

Hohberg

Hormon Yoga

für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene
Martina Rizqallah
301574 € 54,00
Di, 08.10.13 - 03.12.13
18:00 - 19:30 Uhr, 8 Termine
Grundschule Hofweier, Mehrzweckraum
Dieser Kurs ist für Frauen mit oder ohne Yogaerfahrung geeignet und richtet sich an Frauen ab 35 Jahren, die Regelbeschwerden haben, in die Wechseljahre kommen oder schon sind.
Hormonyoga fördert ein besseres Verständnis für sich selbst und unterstützt die Teilnehmerinnen, Veränderungen anzunehmen. Im Kurs werden spezielle Körperhaltungen, Energielenkungen, Atem- und Entspannungsübungen erlernt, die das weibliche Hormonsystem aktivieren und Beschwerden mindern.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Lach-Yoga

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Janina Stunder
301576 € 41,00
Mi, 09.10.13 - 04.12.13
17:15 - 18:15 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Lach-Yoga ist eine ganzheitliche Methode, die mit einfachsten Mitteln körperliche und seelische Gesundheit fördert. Es verbindet Atem- und Dehnübungen aus dem Hatha-Yoga mit pantomimischen Übungen, die zum Lachen anregen sollen.
Die Stunde baut sich wie folgt auf: Nach einer Aufwärmphase werden verschiedene Lach-Übungen durchgeführt. Anschließende Entspannungsübungen runden den Kurs ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga in spanischer Sprache

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Itzel Vicarte
422022 € 65,00
Fr, 11.10.13 - 20.12.13
09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Weiter Info siehe Seite 77

Yoga und Entspannung

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Vera Oehler
301580 € 31,00
Mi, 11.12.13 - 29.01.14
18:00 - 19:00 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Durch sanfte Körperübungen (Asanas) und bewusster Atemführung spüren Sie, wie wohltuend der Wechsel zwischen An- und Entspannung ist. Der gesamte Körper, vor allem die Rückenmuskulatur, wird gedehnt und gekräftigt, Verspannungen und Blockaden lösen sich. In der Entspannung lassen Sie los und kommen mental, emotional und körperlich zur Ruhe, was zu mehr Wohlbefinden und Gelassenheit führt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Das Yoga der Sanftheit und der Energie

für EinsteigerInnen
Hedda Janssen
301584 € 51,00
Mi, 09.10.13 - 04.12.13
09:00 - 10:15 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Das Yoga der Sanftheit und der Energie, das so genannte Nadi Yoga nach Idris Lahore, ist ein besonders sanftes Yoga. Die Übungen haben das Ziel, die Energiebahnen oder „Nadi“ wieder miteinander zu verbinden: körperliches Wohlbefinden, emotionale Ausgeglichenheit und intellektuelle Klarheit werden durch die Anwendung spürbar.
Das Nadi Yoga kann man auch als ein spezifisches Yoga für die Gelenke beschreiben. Spezielle Übungen und Haltungen - einfach, schnell erlernbar und wirksam - können dabei helfen, die Gelenke in Schwung zu bringen und Schmerzen im Bewegungsapparat zu lindern. Bestimmte Übungen können die TeilnehmerInnen auch zügig selbst anwenden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Business-Yoga

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Werner Walter
301586 € 65,00
Fr, 11.10.13 - 20.12.13
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Stress und alltägliche Belastung nehmen immer mehr zu. Der Tag wird durch viele Termine und Erledigungen durchgetaktet. Körperliche, und immer mehr auch psychische Erkrankungen sind die Folge. Als Ausgleich und zur Re-Balance bietet sich Yoga an.
Das Business-Yoga basiert auf der Grundlage von Kundalini-Yoga. Dieses Yoga legt besonderen Wert auf die innere Wahrnehmung und Selbstreflexion. Der Körper wird ausgiebig gedehnt, insbesondere die Wirbelsäule, belastet durch das viele Sitzen, frisch aufgerichtet. Die folgende Entspannung läßt Körper und Geist zur Ruhe kommen. Die abschliessende Meditation klärt und erfrischt den Verstand. Während den Übungen wird auf die Atmung und die innere Wahrnehmung Wert gelegt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga und Gymnastik

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Wolfgang Zissler
301588 € 65,00
Mi, 06.11.13 - 22.01.14
19:40 - 21:10 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Durch die klassischen Stellungen des Hatha-Yoga werden wir Verspannungen aus dem Körper ziehen. Muskeln, Fascien, Sehnen, Bänder und Kapseln werden auf ihr physiologisches Maß gelängt, Asymmetrien und Fehler in der Körperhaltung erspürt.
Gegen Ende der Stunde werden wir durch verschiedene Bewußtmachungstechniken in den Körper eintauchen. Gymnastische Elemente runden das Programm ab. Leicht und locker werden wir aus der Übungsstunde gehen...
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga und Mantren-Singen

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Vera Oehler
301590 € 16,00
Mi, 12.02.14 - 26.02.14
18:00 - 19:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Wir beginnen durch sanfte Yogaübungen den Körper aufzuwärmen und zu lockern, um im Anschluss durch das Chanten (Singen) von sich wiederholenden Mantren einen Klangstrom zu erzeugen, welcher wie eine energetische Massage im Körper wirkt. Dadurch kann ihre Energie aktiviert werden und Sie können eine tiefe Entspannung empfinden.
Sie sind herzlich eingeladen, an diesen Kursstunden mit Klang, Energie und Freude teilzunehmen und die Wirkung des Chantens zu spüren.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga und Klang-Tagesseminar

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Madhuha Brünjes
301592 € 39,00
So, 13.10.13, 09:00 - 17:00 Uhr
VHS, Raum 112 - Bewegung
Yoga und Klang bilden eine wunderbare Synthese, in der ein Raum für körperliche und seelische Erfahrungen geöffnet wird. Yoga-Asanas werden erlernt und vertieft und in Verbindung mit Pranayama-Übungen (Kontrolle der Lebenskraft) wird ein Gleichgewicht hergestellt.
In einem geschützten Rahmen ist Tiefenentspannung durch Klang (tibetische Klangschalen) erlebbar. Die tiefe Entspannung und Pranayama sind die Vorbereitung für Konzentration und Meditation.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness

In diesen Kursen erfahren Sie ein aktives und schonendes Gymnastikprogramm, das Verspannungen löst und Ihre physische Leistungsfähigkeit verbessert. Die Kurse werden in brusttiefem Wasser durchgeführt und sind somit auch für Nichtschwimmer und im Wasser unsichere Personen geeignet. Durch die positiven Eigenschaften des Wassers werden die gymnastischen Übungen erfolgreich unterstützt.

Aqua-Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Barbara Schmittner
302118 € 110,00
Di, 24.09.13 - 10.12.13
19:15 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt

Aqua-Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Barbara Schmittner
302119 € 110,00
Di, 24.09.13 - 10.12.13
20:15 - 21:00 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt

Aqua-Fitness
Katja Otremba
302100 € 101,00
Fr, 13.09.13 - 06.12.13
10:00 - 10:45 Uhr, 11 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad

Aqua-Fitness
Katja Otremba
302102 € 101,00
Fr, 13.09.13 - 06.12.13
11:00 - 11:45 Uhr, 11 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad

Aqua-Fitness
Katja Otremba
302104 € 101,00
Di, 17.09.13 - 03.12.13
09:00 - 09:45 Uhr, 11 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad

Aqua-Fitness
Katja Otremba
302106 € 101,00
Di, 17.09.13 - 03.12.13
10:00 - 10:45 Uhr, 11 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad

Aqua-Fitness
Anna Meyer
302108 € 110,00
Mi, 18.09.13 - 11.12.13
12:00 - 12:45 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt

Aqua-Fitness
Anna Meyer
302110 € 110,00
Mi, 18.09.13 - 11.12.13
13:00 - 13:45 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt

Aqua-Fitness
Gabriele Pühler
302112 € 110,00
Mo, 23.09.13 - 16.12.13
18:30 - 19:15 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt

Aqua-Fitness
Gabriele Pühler
302114 € 110,00
Mo, 23.09.13 - 16.12.13
19:30 - 20:15 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt

Aqua-Fitness
Gabriele Pühler
302116 € 110,00
Mo, 23.09.13 - 16.12.13
20:30 - 21:15 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt

Übersicht über die Aqua-Kurse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 12:00 Uhr		**Aqua-Fitness** 302104 / 302144 09:00-09:45 Uhr			**Aqua-Balance** 302170 / 302172 09:15-10:00 Uhr
		Aqua-Fitness 302106 / 302146 10:00-10:45 Uhr			**Aqua-Fitness** 302100 / 302160 10:00-10:45 Uhr
					Aqua-Fitness 302102 / 302162 11:00-11:45 Uhr
12:00 - 18:00 Uhr			**Aqua-Fitness** 302108 / 302130 12:00-12:45 Uhr		
			Aqua-Fitness 302110 / 302132 13:00-13:45 Uhr		
			Aqua-Fitness 60 plus 302120 / 302152 15:00-15:45 Uhr		
18:00 - 22:00 Uhr	**Aqua-Fitness** 302112 / 302138 18:30-19:15 Uhr		**Aqua-Fitness** 302122 / 302134 18:15-19:00 Uhr	**Aqua-Fitness** 302126 / 302154 18:00-18:45 Uhr	
	Aqua-Fitness 302114 / 302140 19:30-20:15 Uhr	**Aqua-Fitness** 302118 / 302148 19:15-20:00 Uhr	**Aqua-Fitness** 302124 / 302136 19:15-20:00 Uhr	**Aqua-Fitness** 302128 / 302158 19:00-19:45 Uhr	
	Aqua-Fitness 302116 / 302142 20:30-21:15 Uhr	**Aqua-Fitness** 302119 / 302150 20:15-21:00 Uhr			
	Aqua-Jogging 302164 / 302166 21:15-22:00 Uhr				

Wichtige Hinweise für die Aqua- und Schwimmkurse im Hallenbad Stegermatt

Babyschwimmen:
- Die Kursgebühr gilt für ein Baby und einen Erwachsenen und beinhaltet den Eintritt eines Elternteils.
- Weitere Angehörige zahlen gesondert Eintritt.

Kinder- und Jugendkurse, bitte mitbringen:
- geeignete Badebekleidung
- Handtuch und Duschgel

Wassergewöhnungskurse und Kinderschwimmkurse:
- Treffpunkt: vor dem Kurs / nach dem Kurs im Hallenbadeingang
- Die Schwimmkurse für Kinder finden ohne Anwesenheit von Erwachsenen/Eltern statt.

Eintritt und Parkgebühren:
- Die Kursgebühr beinhaltet alle Eintritte ins Hallenbad. Die Teilnehmenden der VHS-Kurse haben bis zu zwei Stunden im Anschluss an ihren Kurstermin die Möglichkeit, das Bad als regulärer Schwimmgast zu nutzen.
- Die Parkgebühr wird nach dem letzten Kurstermin unter Nachweis der Parkbelege an der Kasse im Hallenbad rückerstattet.

Aqua-Fitness 60 plus
Barbara Lasch
302120 € 92,00
Mi, 25.09.13 - 04.12.13
15:00 - 15:45 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt

Aqua-Fitness
Anna Meyer
302122 € 110,00
Mi, 25.09.13 - 18.12.13
18:15 - 19:00 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt

Aqua-Fitness
Anna Meyer
302124 € 110,00
Mi, 25.09.13 - 18.12.13
19:15 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt

Aqua-Fitness
Mareike Vogt
302126 € 92,00
Do, 26.09.13 - 12.12.13
18:00 - 18:45 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt

Aqua-Fitness
Team der VHS
302128 € 92,00
Do, 26.09.13 - 12.12.13
19:00 - 19:45 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt

Aqua-Fitness
Anna Meyer
302130 € 110,00
Mi, 08.01.14 - 02.04.14
12:00 - 12:45 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt

Aqua-Fitness
Anna Meyer
302132 € 110,00
Mi, 08.01.14 - 02.04.14
13:00 - 13:45 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt

Aqua-Fitness
Anna Meyer
302134 € 110,00
Mi, 08.01.14 - 02.04.14
18:15 - 19:00 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt

Aqua-Fitness
Anna Meyer
302136 € 110,00
Mi, 08.01.14 - 02.04.14
19:15 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt

Aqua-Fitness
Gabriele Pühler
302138 € 92,00
Mo, 13.01.14 - 24.03.14
18:30 - 19:15 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt

Aqua-Fitness
Gabriele Pühler
302140 € 92,00
Mo, 13.01.14 - 24.03.14
19:30 - 20:15 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt

Aqua-Fitness
Gabriele Pühler
302142 € 92,00
Mo, 13.01.14 - 24.03.14
20:30 - 21:15 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt

Aqua-Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Katja Otremba
302144 € 101,00
Di, 14.01.14 - 25.03.14
09:00 - 09:45 Uhr, 11 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad

Aqua-Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Katja Otremba
302146 € 101,00
Di, 14.01.14 - 25.03.14
10:00 - 10:45 Uhr, 11 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad

Aqua-Fitness
Barbara Schmittner
302148 € 92,00
Di, 14.01.14 - 25.03.14
19:15 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt

Aqua-Fitness
Barbara Schmittner
302150 € 92,00
Di, 14.01.14 - 25.03.14
20:15 - 21:00 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt

Aqua-Fitness 60 plus
Barbara Lasch
302152 € 92,00
Mi, 15.01.14 - 26.03.14
15:00 - 15:45 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt

Aqua-Fitness
Mareike Vogt
302154 € 92,00
Do, 16.01.14 - 27.03.14
18:00 - 18:45 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt

Aqua-Fitness
Team der VHS
302158 € 92,00
Do, 16.01.14 - 27.03.14
19:00 - 19:45 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt

Aqua-Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Katja Otremba
302160 € 101,00
Fr, 17.01.14 - 28.03.14
10:00 - 10:45 Uhr, 11 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad

Aqua-Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Katja Otremba
302162 € 101,00
Fr, 17.01.14 - 28.03.14
11:00 - 11:45 Uhr, 11 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging entlastet die Gelenke, reduziert Stress und baut die Muskulatur auf. Die gesamte Bauch-Beine-Po-Muskulatur wird trainiert und das Herz-Kreislauf-System aktiviert.

Aqua-Jogging
Team der VHS
302164 € 92,00
Mo, 07.10.13 - 16.12.13
21:15 - 22:00 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt

Aqua-Jogging
Team der VHS
302166 € 92,00
Mo, 27.01.14 - 07.04.14
21:15 - 22:00 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt

Aqua-Balance

Auf sanfte Weise wird die Skelettmuskulatur gekräftigt, mobilisiert und gedehnt. Das ganzheitliche Bewegungstraining im Wasser ist besonders gelenkschonend. Auch für Nichtschwimmer geeignet.

Aqua-Balance
Barbara Schmittner
302170 € 92,00
Fr, 27.09.13 - 06.12.13
09:15 - 10:00 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt

Aqua-Balance
Barbara Schmittner
302172 € 92,00
Fr, 17.01.14 - 28.03.14
09:15 - 10:00 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt

Kinder-Schwimmkurse

Auf spielerische Art und Weise erlernen Kinder, die Grundbewegungen des Brustschwimmens und des Tauchens. Die Atemtechnik wird ebenfalls vermittelt, so dass die Kinder nach dem Kurs Brustschwimmen können.

Babyschwimmen
für Babys ab 6 Wochen bis 4 Jahre
Rüdiger Klöser / Constanze Born
302174
1 Kurstag (45 Min.) € 9,00
6 Kurstage (je 45 Min.) € 49,00
Sa, 21.09.13 - 28.06.14
09:15 - 11:30 Uhr
Hallenbad Stegermatt
In dem Babyschwimmen geht es um das Wiedergewöhnen ans Wasser und das Erlernen von Griff- und Tauchtechniken. Auf die Haltung des Babys und die Wirbelsäulenstärkung wird ebenfalls eingegangen.

Wassergewöhnung
für Kinder von 4 - 6 Jahren
Elke Stäbler
302176 € 77,00
Mi, 09.10.13 - 20.11.13
09:30 - 11:00 Uhr, 6 Termine
Hallenbad Stegermatt
Kleinkinder sammeln in diesem Kurs erste Erfahrungen mit dem Element Wasser. Gemeinsam werden spielerische Bewegungserfahrungen vermittelt und erste Atemtechniken erlernt, um die Voraussetzungen für einen späteren Schwimmkurs zu legen.

Schwimmkurs A1
für Kinder ab 6 Jahren
Elke Stäbler
302180 € 101,00
Mo, 18.11.13 - Mi, 11.12.13
14:30 - 16:00 Uhr, 8 Termine
Hallenbad Stegermatt

Schwimmkurs B1
für Kinder ab 6 Jahren
Wolfgang Poppitz
302181 € 101,00
Mo, 18./25.11./02./09.12.13, 14:30 - 16:00 Uhr
Mi, 20./27.11./04./11.12.13, 16:00 - 17:30 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt

Schwimmkurs C1
für Kinder ab 6 Jahren
Rüdiger Klöser
302182 € 101,00
Di, 19./26.11./03./10.12.13, 16:00 - 17:30 Uhr
Do, 21./28.11./05./12.12.13, 14:30 - 16:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt

i Kostenlose Schnupperangebote im Hallenbad Stegermatt

Wir laden Sie ein, an gebührenfreien Schnupperangeboten teilzunehmen. Sie erhalten eine Orientierung und einen Einblick in Ziele und Ablauf der Aqua-Gymnastik Kurse, um für sich im Anschluss einen passgenauen Kurs auswählen zu können.
In der ersten Woche eines Monats können Sie für 20 Minuten folgende Schnupperangebote wahrnehmen:

Aqua-Fitness
- dienstags, 12:30 – 12:50 Uhr und 12:55 – 13:15 Uhr
- freitags, 19:15 – 19:35 Uhr und 19:40 – 20:00 Uhr

Aqua-Balance
- donnerstags, 09:15 – 09:35 Uhr und 09:40 – 10:00 Uhr (Frauenvormittag)

Die Kurse beginnen in der Woche vom 04.11.2013 (KW 45) und laufen bis in die Woche vom 30. 06.2014 (KW 27).

Schwimmkurs D1
für Kinder ab 6 Jahren
Constanze Born
302183 € 101,00
Di, 19./26.11./03./10.12.13, 17:30 - 19:00 Uhr
Do, 21./28.11./05./12.12.13, 16:15 - 17:45 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt

Schwimmkurs E1
für Kinder ab 6 Jahren
Rüdiger Klöser
302184 € 101,00
Mi, 20.11.13 - Fr, 13.12.13
16:00 - 17:30 Uhr, 8 Termine
Hallenbad Stegermatt

Schwimmkurs A2
für Kinder ab 6 Jahren
Elke Stäbler
302185 € 101,00
Mo, 20.01.14 - Mi, 12.02.14
14:30 - 16:00 Uhr, 8 Termine
Hallenbad Stegermatt

Schwimmkurs B2
für Kinder ab 6 Jahren
Wolfgang Poppitz
302186 € 101,00
Mo, 20./27.01./03./10.02.14, 14:30 - 16:00 Uhr
Mi, 22./29.01./05./12.02.14, 16:00 - 17:30 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt

Schwimmkurs C2
für Kinder ab 6 Jahren
Rüdiger Klöser
302187 € 101,00
Di, 21./28.01./04./11.02.14, 16:00 - 17:30 Uhr
Do, 23./30.01./06./13.02.14, 14:30 - 16:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt

Schwimmkurs D2
für Kinder ab 6 Jahren
Constanze Born
302188 € 101,00
Di, 21./28.01./04./11.02.14, 17:30 - 19:00 Uhr
Do, 23./30.01./06./13.02.14, 16:15 - 17:45 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt

Schwimmkurs E2
für Kinder ab 6 Jahren
Rüdiger Klöser
302189 € 101,00
Mi, 22.01.14 - Fr, 14.02.14
16:00 - 17:30 Uhr, 8 Termine
Hallenbad Stegermatt

Schwimmkurs A3
für Kinder ab 6 Jahren
Elke Stäbler
302190 € 101,00
Mo, 10.03.14 - Mi, 02.04.14
14:30 - 16:00 Uhr, 8 Termine
Hallenbad Stegermatt

Schwimmkurs B3
für Kinder ab 6 Jahren
Wolfgang Poppitz
302191 € 101,00
Mo, 10./17./24./31.03.14, 14:30 - 16:00 Uhr
Mi, 12./19./26.03./02.04.14, 16:00 - 17:30 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt

Schwimmkurs C3
für Kinder ab 6 Jahren
Rüdiger Klöser
302192 € 101,00
Di, 11./18./25.03./01.04.14, 16:00 - 17:30 Uhr
Do, 13./20./27.03./03.04.14, 14:30 - 16:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt

Schwimmkurs D3
für Kinder ab 6 Jahren
Constanze Born
302193 € 101,00
Di, 11./18./25.03./01.04.14, 17:30 - 19:00 Uhr
Do, 13./20./27.03./03.04.14, 16:15 - 17:45 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt

Schwimmkurs E3
für Kinder ab 6 Jahren
Rüdiger Klöser
302194 € 101,00
Mi, 12.03.14 - Fr, 04.04.14
16:00 - 17:30 Uhr, 8 Termine
Hallenbad Stegermatt

Erwachsenen-Schwimmkurse

Sie erlernen Grundübungen und die Koordination des Brustschwimmens. Außerdem wird Ihnen das Tauchen, ins Wasser springen, sich im tiefen Wasser zu bewegen und Atemtechniken näher gebracht.

Erwachsenen-Schwimmkurs
Rüdiger Klöser
302197 € 112,00
Mi, 06./13./20./27.11.13, 20:00 - 21:30 Uhr
Do, 07./14./21./28.11.13, 21:00 - 22:30 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt

Erwachsenen-Schwimmkurs
Rüdiger Klöser
302198 € 112,00
Mi, 15./22./29.01./05.02.14, 20:00 - 21:30 Uhr
Do, 16./23./30.01./06.02.14, 21:00 - 22:30 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt

Wochentagsrhythmus der Kinderschwimmkurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
A: 14:30 - 16:00		A: 14:30 - 16:00		
B: 14:30 - 16:00		B: 16:00 - 17:30		
	C: 16:00 - 17:30		C: 14:30 - 16:00	
	D: 17:30 - 19:00		D: 16:15 - 17:45	
		E: 16:00 - 17:30		E: 16:00 - 17:30

Alle Kinderschwimmkurse finden zweimal pro Woche statt. Aus der Tabelle können Sie die Schwimmkursangebote an den unterschiedlichen Wochentagen und Uhrzeiten ersehen. Jedes Angebot ist mit einem Buchstaben versehen. Gleiche Buchstaben in den Kursübersichten bedeuten gleiche Wochentage. Beginn und Ende der Kurse entnehmen Sie bitte der genauen Beschreibung, nachdem Sie die für Sie passende Zeitschiene dem Buchstaben zugeordnet haben.

BEWEGUNG

Kinder und Jugendliche

Spaß an Bewegung für Kinder im Vorschulalter

Vielfältige attraktive Bewegungsangebote an modernen Großgeräten. Einsatz von Handgeräten und Materialien. Das Sammeln von Bewegungserfahrungen mit und in der Gruppe fördert eine gesunde körperliche und soziale Entwicklung unserer Kinder. Mit viel Spaß und Schwung werden koordinative Fähigkeiten genauso trainiert wie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.
Für Mädchen und Jungen ab etwa 4 Jahren.

Spaß an Bewegung für Kinder im Vorschulalter
Walburga Blos
302010 € 45,00
Mo, 16.09.13 - 20.01.14
16:15 - 17:05 Uhr, 15 Termine
Sporthalle TuS Windschläg
Bitte mitbringen: Hallenschuhe und Getränk.

Spaß an Bewegung für Kinder im Vorschulalter
Walburga Blos
302012 € 45,00
Mi, 18.09.13 - 15.01.14
16:00 - 16:50 Uhr, 15 Termine
Sporthalle TuS Windschläg
Bitte mitbringen: Hallenschuhe und Getränk.

Fitness

Drums Alive®

Drums Alive®
Jutta Zimmermann
302290 € 39,00
Di, 08.10.13 - 03.12.13
17:15 - 18:20 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Drums Alive ist ein neuer Trend in der Fitness Welt. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache und dynamische Bewegungen mit dem Trommelrhythmus. Getrommelt wird mit Drums Sticks auf dem großen Gymnastikball zu unterschiedlicher Musik. Drums Alive in der Gruppe macht Spaß, baut Streß ab und setzt Glückshormone frei. Der Kurs ist für alle Männer und Frauen geeignet, die Lust auf etwas Neues haben.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Hallenschuhe, Handtuch

Drums Alive® - Golden Beats
für EinsteigerInnen 60 plus
Jutta Zimmermann
302292 € 42,00
Mi, 09.10.13 - 04.12.13
10:30 - 11:40 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Drums Alive „Golden Beats“ ist ein gezielt den Bedürfnissen der Generation 60 plus angepasstes Fitnessprogramm. Dabei wird mit Drumsticks auf dem großen Gymnastikball zu unterschiedlicher Musik getrommelt. Das ganzheitliche Training verbindet einfache und dynamische Bewegungen mit dem Trommelrhythmus. Die Synchronisation der Gehirnwellen wird aktiviert, die körperliche und geistige Fitness gesteigert. Drums Alive in der Gruppe: macht Spaß, baut Stress ab, setzt Glückshormone frei und ist zudem durch das Trommeln ein effizientes Gedächtnistraining.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Hallenschuhe, Handtuch

Step & More

Step & more
Ute Kiefer
302204 € 81,00
Mo, 16.09.13 - 27.01.14
18:30 - 19:50 Uhr, 15 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Mehr als ein stures „Auf und ab“ auf einem kleinen Treppchen. Im ersten Teil des Abends wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und die Muskelkraft und Ausdauer verbessert, im zweiten Teil Funktionsgymnastik für Bauch und Oberkörper.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Step Plus
Step-Grundkenntnisse erforderlich
Olga Lingor
302210 € 100,00
Mo, 16.09.13 - 17.02.14
18:30 - 19:50 Uhr, 19 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Step-Aerobic ist eine Wohltat für das Herz-Kreislaufsystem und stärkt Muskeln, die im Alltag vernachlässigt werden. Abgerundet wird das Programm mit Kräftigungsübungen. Allgemeine Ausdauer, die körperliche Kraft und Koordination in den Bewegungsabläufen werden gesteigert.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Dance-Aerobic
Nina Isen
302214 € 60,00
Mo, 23.09.13 - 27.01.14
17:20 - 18:20 Uhr, 15 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Aus einfachen Aerobic-Schritten entsteht eine komplette Dance-Choreografie. Im Vordergrund stehen dabei natürlich Spaß und Freude an der Bewegung. Abgerundet wird das Ganze mit fetziger und abwechslungsreicher Musik, die den Alltagsstress in den Hintergrund rücken lässt.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Callanetics

Callanetics - das sensationelle Übungsprogramm für die Tiefenmuskulatur

Helena Sobieraj
302304 € 32,00
Mo, 23.09.13 - 02.12.13
20:00 - 20:45 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Ein Gymnastikprogramm zur Stärkung der Tiefenmuskulatur. Kleine, sanfte Bewegungen modellieren Hüfte und Schenkel, Arme und Beine, festigt Po und Bauch.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Body-Fit

Bodystyling

Susanne Bächle
302310 € 113,00
Mi, 11.09.13 - 26.02.14
18:00 - 19:20 Uhr, 22 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Lust auf 80 Minuten Power und Fun? Dieser Kurs ist besonders geeignet für alle, die ohne aufwendige Choreografie intensiv Ausdauer, Bauch-Beine-Po sowie Rückenmuskulatur trainieren möchten. Begleitet mit flotter und abwechslungsreicher Musik wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, Fettverbrennung angeregt und die Kondition um einiges verbessert.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Bodypower am Vormittag

Silke Sommer
302312 € 101,00
Di, 17.09.13 - 28.01.14
08:30 - 10:00 Uhr, 17 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Workout - einfach, aber intensiv. Ein energiegeladenes Programm für einen guten Start in den Tag. Die Kombination aus Bauch, Beine, Po, Rücken- und Arm-Schulterarbeit ergibt einen guten Mix aus Anstrengung und Spaß.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Power und Spaß am Mittwochmorgen

Jutta Zimmermann
302314 € 105,00
Mi, 18.09.13 - 26.02.14
09:00 - 10:20 Uhr, 20 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
In dem Kurs wird intensiv Ausdauer und Kraft trainiert, die Fettverbrennung angeregt und die Kondition verbessert. Dazu gibt es einfache Choreografie mit abwechslungsreicher Musik und es werden Geräte wie Stepper und Hanteln eingesetzt. Bauch-Beine-Po und Stretching runden die Stunde ab.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Neuried

Body-Fit & Step

Bauch-Beine-Po - Figurformung mit Pfiff
Barbara Leicht-Schnabel
302320 € 69,00
Di, 24.09.13 - 17.12.13
19:00 - 20:20 Uhr, 12 Termine
Kindergarten Regenbogen, Altenheim
Dass Straffung der Problemzonen Bauch, Beine, Po, Oberarme und Rücken auch Spaß machen kann und nicht nur mühsam ist, werden Sie in unserem Kurs erfahren. Freuen Sie sich auf ausdauerreiche Übungen, variierbar auf Ihr individuelles Fitnesslevel und leicht nachvollziehbare Choreografien zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und natürlich zur Fettverbrennung. Erleben Sie, wie Sie ins Schwitzen kommen und Ihren Körper fit halten und Spaß dabei haben können! Power-Elemente mit dem Stepper werden eingebaut.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Body-Fit

Ein Kurs für alle, die Fitness in der Gruppe mögen. Es werden die unterschiedlichsten Übungen für die großen sowie kleinen Muskelgruppen detailliert erklärt und trainiert, z.B. Po und Bauch, Oberarme und Beine. Zusätzlich nehmen wir bestimmte Hilfsmittel wie Tube, Stepper, Hanteln mit hinzu. Zum Schluss beenden wir die Stunde mit Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Body-Fit

Ganzkörper-Kräftigungsübungen
Elena Bretthauer
302332 € 60,00
Fr, 27.09.13 - 06.12.13
19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Body-Fit

Ganzkörper-Kräftigungsübungen
Elena Bretthauer
302334 € 50,00
Fr, 17.01.14 - 14.03.14
19:00 - 20:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Body-Fit

Ganzkörper-Kräftigungsübungen
Natalja Seel
302336 € 42,00
Mi, 09.10.13 - 18.12.13
18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
In diesem Kurs wird die gesamte Körpermuskulatur gekräftigt. Wir trainieren ohne aufwendige Choreografie die Problemzonen wie Bauch-Beine-Po, Arm-, Schulter-, und Rückenbereich. Die Stunde wird mit Dehn- und Entspannungsübungen abgerundet. Für WiedereinsteigerInnen und AnfängerInnen geeignet.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Body Workout

für Mütter
Mareike Vogt
302338 € 50,00
Do, 10.10.13 - 16.01.14
10:10 - 11:10 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Dieser Kurs richtet sich an Mütter, die aktiv etwas für ihre Gesundheit und ihren Körper tun möchten.
Nach dem aktiven Aufwärmen werden gezielte Übungen für die in Mitleidenschaft gezogene Rücken-, Bauch-, Beckenboden- und Pomuskulatur durchgeführt. Dadurch wird das Wohlbefinden und das Körperbewusstsein gesteigert und man fühlt sich wieder Fit für den Alltag.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Ich beweg mich - Fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen
Kurs läuft auch während der Ferien
Natalie Doan
302342 € 37,00
Mi, 16.10.13 - 11.12.13
16:30 - 17:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag.
Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung.
Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für EinsteigerInnen.
Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung und rutschfeste Socken

Zumba®

Zumba® - Fitness

ZUMBA® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitnesstraining. Das ZUMBA®-Programm verbindet Elemente von Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining und verbessert somit die Ausdauer, formt und strafft die Figur.
Die Tanzbewegungen und -schritte sind leicht zu erlernen. Der ZUMBA®-Kurs ist für Jedermann/-frau geeignet, da keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind.

Zumba® - Fitness
Katia Canha
302230 € 42,00
Mo, 16.09.13 - 09.12.13
18:30 - 19:20 Uhr, 12 Termine
Kunstschule, Bewegungsatelier
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und ein Handtuch

Zumba® - Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Kristina Dechandt
302232 € 42,00
Di, 17.09.13 - 03.12.13
18:20 - 19:10 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und ein Handtuch

Zumba® - Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Kristina Dechandt
302234 € 42,00
Di, 17.09.13 - 03.12.13
19:20 - 20:10 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und ein Handtuch

Zumba®
für EinsteigerInnen
Kurs läuft auch während der Ferien
Heidi Fingado
302236 € 42,00
Do, 19.09.13 - 12.12.13
17:30 - 18:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und ein Handtuch

Zumba® - Fitness
für Jugendliche von 13 - 17 Jahren
Kurs läuft auch während der Ferien
Timea Szasz
302238 € 28,00
Mo, 30.09.13 - 02.12.13
16:40 - 17:30 Uhr, 10 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und ein Handtuch

Zumba® - Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Timea Szasz
302240 € 42,00
Mo, 30.09.13 - 16.12.13
17:40 - 18:30 Uhr, 12 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und ein Handtuch

Zumba® - Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Timea Szasz
302242 € 42,00
Mo, 30.09.13 - 16.12.13
18:40 - 19:30 Uhr, 12 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und ein Handtuch

Schutterwald

Zumba® - Fitness
Kristina Dechandt
302243 € 35,00
Mi, 02.10.13 - 11.12.13
20:00 - 20:50 Uhr, 10 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und ein Handtuch

Zumba®
für EinsteigerInnen
Kurs läuft auch während der Ferien
Heidi Fingado
302244 € 35,00
Fr, 04.10.13 - 20.12.13
17:00 - 17:50 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und ein Handtuch

Zumba® - Fitness
für SchichtarbeiterInnen
Katia Canha
302246 € 35,00
Do, 10./24.10./14./28.11./12.12.13
12:30 - 13:20 Uhr
Do, 17.10./07./21.11./05./19.12.13
14:30 - 15:20 Uhr
10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und ein Handtuch

Zumba® - Fitness
Kristina Dechandt
302248 € 35,00
Di, 07.01.14 - 18.03.14
18:20 - 19:10 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und ein Handtuch

Zumba® - Fitness
Kristina Dechandt
302250 € 35,00
Di, 07.01.14 - 18.03.14
19:20 - 20:10 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und ein Handtuch

Zumba® - Fitness
Timea Szasz
302252 € 35,00
Mo, 13.01.14 - 31.03.14
17:40 - 18:30 Uhr, 10 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und ein Handtuch

Zumba® - Fitness
Katia Canha
302254 € 29,00
Mo, 13.01.14 - 10.03.14
18:30 - 19:20 Uhr, 8 Termine
Kunstschule, Bewegungsatelier
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und ein Handtuch

Zumba® - Fitness
Timea Szasz
302256 € 35,00
Mo, 13.01.14 - 31.03.14
18:40 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und ein Handtuch

Zumba®
für EinsteigerInnen
Heidi Fingado
302258 € 35,00
Do, 16.01.14 - 20.03.14
17:30 - 18:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und ein Handtuch

Zumba®
für EinsteigerInnen
Heidi Fingado
302260 € 35,00
Fr, 17.01.14 - 28.03.14
17:00 - 17:50 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und ein Handtuch

Zumba®
mit Bodystyling Elementen

ZUMBA® mit Bodystyling Elementen ist ein Fitnessprogramm, bei dem man sich fit halten und reichlich Kalorien verbrennen kann. Nach lateinamerikanischen Rhythmen wird im Aerobic-Stil getanzt. Hinzu kommen Kräftigungs- sowie Straffungsübungen für Bauch, Beine und Po.
Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Zumba®
mit Bodystyling Elementen für EinsteigerInnen
Kurs läuft auch während der Ferien
Heidi Fingado
302270 € 72,00
Mo, 16.09.13 - 02.12.13
09:30 - 11:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und ein Handtuch

Zumba®
mit Bodystyling Elementen für EinsteigerInnen
Heidi Fingado
302272 € 60,00
Mo, 13.01.14 - 24.03.14
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und ein Handtuch

Zumba®
mit Pilateselementen

Wir laden Sie ein, neue Wege kennen zu lernen: Wir verbinden Pilates-Mattentraining (effektives Kräftigungs- und Mobilisationsprogramm in Verbindung mit Körperwahrnehmung) mit Zumba®, wo Aerobic mit lateinamerikanischen Tanzschritten kombiniert wird. Mit Zumba® verbessern Sie Ihre Ausdauer, Ihre Beweglichkeit und Ihre Koordination. Dieser Mix macht Spaß, ist extrem effektiv und spricht Körper, Geist und Seele gleichermaßen an.

Zumba®
mit Pilateselementen für EinsteigerInnen
Kurs läuft auch während der Ferien
Heidi Fingado
302276 € 47,00
Fr, 04.10.13 - 20.12.13
18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und ein Handtuch

Zumba®
mit Pilateselementen für EinsteigerInnen
Heidi Fingado
302278 € 47,00
Fr, 17.01.14 - 28.03.14
18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und ein Handtuch

Übersicht über die Zumba® Kurse

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 14:00	Zumba® mit Bodystyling 302270 / 302272 09:30-11:00 Uhr			Zumba® - Fitness 302246 12:30-13:20 Uhr	
16:00 - 18:00	Zumba® - Fitness 302238 16:40-17:30 Uhr				
	Zumba® - Fitness 302240 + 302252 17:40-18:30 Uhr			Zumba® für EinsteigerInnen 302236 / 302258 17:30-18:20 Uhr	Zumba® für EinsteigerInnen 302244 / 302260 17:00-17:50 Uhr
18:00 - 21:00	Zumba® - Fitness 302230+302254 18:30-19:20 Uhr	Zumba® - Fitness 302232+302248 18:20-19:10 Uhr			Zumba® mit Pilateselemente 302276 / 302278 18:00-19:00 Uhr
	Zumba® - Fitness 302242+302256 18:40-19:30 Uhr	Zumba® - Fitness 302234+302250 19:20-20:10 Uhr			

Tabellarische Übersicht der Bewegungskurse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:0 - 10:00		**Manager Boxen** 302398 07:00-08:00 Uhr			
		Bodypower am Vormittag 302312 08:30-10:00 Uhr	**Power und Spaß am Morgen** 302314 09:00-10:20 Uhr	**Rücken-Fit** 302634 / 302636 09:00-10:00 Uhr	**Rückenschule** 302628 09:00-09:50 Uhr
		Bewegungstraining für Frauen über 60 302700 09:00-09:50 Uhr			
		Mit 60 fängt das Leben an 302710 09:00-09:50 Uhr		**Fitnessgymnastik** 302368 09:30-10:30 Uhr	
10:00 - 12:00		**Bewegungstraining für Frauen über 60** 302702 / 302704 10:00-10:50 Uhr / 11:00-11:50 Uhr	**Wirbelsäulengymnastik** 302614 10:30-11:30 Uhr	**Body Workout** 302338 10:10-11:10 Uhr	
		Wirbelsäulengymnastik 302608 / 302618 10:15-11:05 Uhr	**Drums Alive® - Golden Beats** 302292 10:30-11:40 Uhr		
		Nordic Walking Basic 302400 10:15-11:15 Uhr			
		Fit-Mix für SchichtarbeiterInnen 302374 12:30-13:30 Uhr			
16:00 - 18:00	**Spaß an Bewegung für Kinder** 302010 16:15-17:05 Uhr		**Spaß an Bewegung für Kinder** 302012 16:00-16:50 Uhr		
	Dance-Aerobic 302214 17:20-18:20 Uhr	**Drums Alive®** 302290 17:15-18:20 Uhr	**Ich beweg mich-Fit im Alltag** 302338 16:30-17:30 Uhr		
	Military Fitness 302382 17:20-18:20 Uhr		**Starker Rücken - gesunder Rücken** 302624 17:30-18:30 Uhr	**Rückenfit im Alltag** 302646 / 302650 17:20-18:10 Uhr	
18:00 - 20:00	**Mollig und mobil** 302376 18:00-18:50 Uhr	**Wirbelsäulengymnastik** 302612 18:30-19:30 Uhr	**Bodystyling** 302310 18:00-19:20 Uhr	**Fitnessgymnastik** 302370 / 302372 18:30-19:20 Uhr	**Power Dumbell®** 302386 18:30-19:30 Uhr
	Mollig und mobil 302378 19:00-19:50 Uhr	**Wirbelsäulengymnastik** 302604+302606 19:30-20:20 Uhr	**Body-Fit** 302336 18:30-19:30 Uhr	**PowerMove** 302350 19:30-20:50 Uhr	**Body-Fit** 302332 / 302334 19:00-20:30 Uhr
	Step & more / Step Plus 302204 / 302210 18:30-19:50 Uhr	**Body-Complete** 302354 / 302360 19:50-21:20 Uhr	**Rücken-Fit** 302632 / 302638 19:30-20:15 Uhr	**Body-Complete** 302358 / 302364 19:30-21:00 Uhr	**Beckenbodentraining mit Yoga** 302602 19:10-20:40 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik 302610 19:40-20:40 Uhr		**Body-Complete** 302356 / 302362 19:40-21:10 Uhr		**Crossfire** 302380 19:40-20:30 Uhr
20:00 - 22:00	**Callanetics** 302304 20:00-20:45 Uhr	**Power & Fun and Dance** 302352 20:30-21:50 Uhr	**Power Dumbell®** 302384 / 302388 20:30-21:30 Uhr		
	Rücken-Fit 302630 20:00-20:50 Uhr				
	Den Rücken neu endecken 302620 / 302622 20:00-21:00 Uhr				

PowerMove
Nicole Spinner
302350 € 100,00
Do, 12.09.13 - 20.02.14
19:30 - 20:50 Uhr, 19 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Der Kurs bietet abwechslungsreiche und anspruchsvolle Aerobic-Choreografien mit anschließendem Workout zur Muskelkräftigung und stellt damit einen perfekten Ausgleich zum Alltagsstress dar.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Power & Fun and Dance
Christine Vogtmann
302352 € 86,00
Di, 24.09.13 - 28.01.14
20:30 - 21:50 Uhr, 16 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Ein Kurs für alle, die Spaß an der Bewegung haben und dabei Kondition und Muskeln aufbauen, sowie Fett abbauen wollen. Es erwartet Sie ein buntes, abwechslungsreiches Programm mit Schritten aus dem Aerobic-Bereich, Rückenschulung und Kondition-Kraft-Ausdauer Übungen. Eine Entspannung zum Schluss rundet die Fitnesseinheit ab.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Body-Complete

Individuelles Präventions-Programm mit gezielten Übungen mit Bändern, Hanteln, Beinmanschetten sowie Stepper. Das Programm ist von Kurs zu Kurs verschieden. Die TeilnehmerInnen erlernen eine leichte Aerobic-Choreografie für das übliche „Warm Up“ / bzw. „Herzkreislauftraining“, danach geht es weiter zum gezielten Ganzkörperprogramm mit verschiedenen Muskelstraffungsübungen sowie zum späteren „Cool Down“ mit Dehn- und Stretchübungen. Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm ohne Langeweile. Für EinsteigerInnen oder auch Fortgeschrittene geeignet.

Body-Complete
Kurs läuft auch während der Ferien
Stephanie Kreins
302354 € 72,00
Di, 10.09.13 - 10.12.13
19:50 - 21:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Body-Complete
Kurs läuft auch während der Ferien
Stephanie Kreins
302356 € 72,00
Mi, 11.09.13 - 11.12.13
19:40 - 21:10 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Body-Complete
Kurs läuft auch während der Ferien
Herbert Vörös
302358 € 72,00
Do, 12.09.13 - 12.12.13
19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Body-Complete
Kurs läuft auch während der Ferien
Stephanie Kreins
302360 € 72,00
Di, 07.01.14 - 25.03.14
19:50 - 21:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Body-Complete
Kurs läuft auch während der Ferien
Stephanie Kreins
302362 € 72,00
Mi, 08.01.14 - 26.03.14
19:40 - 21:10 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Body-Complete
Kurs läuft auch während der Ferien
Herbert Vörös
302364 € 72,00
Do, 09.01.14 - 27.03.14
19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Fitness

Hohberg

Fit mit Kind im Buggy
Tina Schneider
302366 € 35,00
Fr, 13.09.13 - 08.11.13
10:00 - 11:00 Uhr, 8 Termine
Harmoniehalle Niederschopfheim
Das Baby liegt gemütlich im Buggy/Kinderwagen während die Mama ihr Herz-Kreislaufsystem trainiert, Muskulatur aufbaut und ihren Körper in Form bringt. Gemeinsam wird vorwiegend an der frischen Luft trainiert.
Treffpunkt: Harmoniehalle Niederschopfheim

Fitnessgymnastik

Mit moderner Musik wollen wir Körper und Organismus wieder richtig in Schwung bringen. Die Ausdauer soll verbessert, Beweglichkeit wieder hergestellt und auch Entspannung geübt werden.

Fitnessgymnastik
Gerda Bohnert
302368 € 34,00
Do, 26.09.13 - 28.11.13
09:30 - 10:30 Uhr, 8 Termine
Reblandhalle Fessenbach
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Fitnessgymnastik
Kurs läuft auch während der Ferien
Heidi Fingado
302370 € 42,00
Do, 26.09.13 - 12.12.13
18:30 - 19:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Fitnessgymnastik
Heidi Fingado
302372 € 35,00
Do, 16.01.14 - 27.03.14
18:30 - 19:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Fit-Mix - neue Energie tanken
für SchichtarbeiterInnen
Gerda Bohnert
302374 € 42,00
Di, 08.10.13/22.10.13/12.11.13/26.11.13/10.12.13, 14:30 - 15:30 Uhr
Di, 15.10.13/05.11.13/19.11.13/03.12.13/17.12.13, 12:30 - 13:30 Uhr
10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Fit-Mix richtet sich an WechselschichtarbeiterInnen, die vor bzw. nach dem Schichtdienst neue Energie tanken möchten. Ein sanftes Bewegungstraining mit Ganzkörperkräftigung und Einsatz von Kleingeräten sowie Dehnübungen für Rücken und Nacken. Diese effektive Stunde wird mit wohltuenden Entspannungsübungen abgerundet. Es besteht die Möglichkeit zu Duschen.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und ein Handtuch

Mollig und mobil

Je nach Leistungsfähigkeit und Trainingszustand, ohne Altersgrenze oder Leistungsdruck, werden im Sinne eines einheitlichen Konzepts die Fitness und das körperliche Wohlbefinden wiederhergestellt, erhalten und verbessert. An ein 20 - 30-minütiges Herz-Kreislauftraining mit koordinativen Elementen, schließt das Muskelaufbau- und Beweglichkeitstraining für die Rumpfmuskulatur, d.h. Schultergürtel, Bauch-Beine-Po, inklusive Beckenbodengymnastik, an. Die Stunde klingt aus mit einem Dehn- und Entspannungsprogramm, wobei spezielle Muskelgruppen, die zur Verkürzung neigen und oft zu krankhaften Veränderungen am Bewegungsapparat führen, intensiv bearbeitet und gedehnt werden. Nicht zu vergessen ist der psychische Aspekt des Sich-Wohlfühlens in einer Gruppe Gleichgesinnter, die sich regelmäßig austauschen.

Mollig und mobil
Jutta Schmid
302376 € 67,00
Mo, 09.09.13 - 17.02.14
18:00 - 18:50 Uhr, 20 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Mollig und mobil
Jutta Schmid
302378 € 67,00
Mo, 09.09.13 - 17.02.14
19:00 - 19:50 Uhr, 20 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Fitness spezial

Crossfire Training
für TeilnehmerInnen mit guter Grundlagenfitness
Herbert Vörös
302380 € 42,00
Fr, 18.10.13 - 31.01.14
19:40 - 20:30 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Crossfire Training ist ein funktionales Kraft- und Ausdauertraining aus Amerika. Das Konzept besteht aus einem hocheffizienten Mix aus Krafttraining, gymnastischen Elementen und Intervalltraining. Die Einheiten dieses intensiven Trainings variieren ständig, der Kurs bleibt dadurch abwechslungsreich und schnelle Erfolge motivieren bei den herausfordernden Übungen.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und ein Handtuch

Military Fitness
Michaela Meyle
302382 € 50,00
Mo, 23.09.13 - 16.12.13
17:20 - 18:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Nach Art militärischer Ausbildung und nach neuen Erkenntnissen der Sportmedizin wurde dieses Fitnessprogramm zu einem herausfordernden Programm zusammengestellt. Neben Ausdauer, Kraft und Koordination wird der Muskelaufbau mit vielfältigen Übungen alleine oder im Team im Outdoor- und Indoorbereich trainiert. Es kommt nicht darauf an, wie fit man ist, sondern ob man bereit ist, sich motivieren zu lassen und an seine Grenzen zu gehen. Erleben Sie Leistungssteigerung, Spaß und Teamgeist in der Gruppe.
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Sportschuhe und ein Handtuch

Power Dumbell®

Das intensive Kraftausdauertraining mit Langhanteln trainiert alle Muskelgruppen und die Kondition wird verbessert. Durch die Stärkung der Rumpfmuskulatur erhalten Sie eine optimale Körperhaltung. Das Workout wird mit fetziger Musik begleitet und die Übungen sind einfach ohne komplizierte Schrittfolge. Power Dumbell® ist für alle Altersgruppen sowie für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet.

Power Dumbell®
Langhanteltraining
Susanne Bächle
302384 € 47,00
Mi, 02.10.13 - 11.12.13
20:30 - 21:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und ein Handtuch

Power Dumbell®
Langhanteltraining
Herbert Vörös
302386 € 55,00
Fr, 18.10.13 - 31.01.14
18:30 - 19:30 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und ein Handtuch

Power Dumbell®
Langhanteltraining
Susanne Bächle
302388 € 39,00
Mi, 08.01.14 - 26.02.14
20:30 - 21:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und ein Handtuch

Manager Boxen - magischer Realismus
Andre Riehle
302398 € 55,00
Di, 15.10.13 - 10.12.13
07:00 - 08:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Es gibt keine Sportart, die Körper und Geist so exzellent schult wie Boxen. In diesem Kurs lernt die TeilnehmerIn die Verschmelzung von realer Wirklichkeit (greifbar, sichtbar, rational) und magischer Realität (Vorstellungen, Träume, Ziele) kennen. Der Mensch braucht funktionale Werkzeuge, mit denen er sich aktiv in den Zahnrädern der Leistungsgesellschaft schützt und für sich sorgt.

Liebe Kursbesucher,

wer mich kennt, weiß, dass ich mich gerne zurückhalte. Aber was unsere türkischen Kochkurse betrifft, die wir im vergangenen Semester erstmals in Schutterwald angeboten haben, kann ich nur sagen, dass sie der absolute Renner waren.

Unsere Kursleiterin Elmas Taskan traf wirklich einen Geschmacksnerv. Als türkischstämmige Schutterwälderin weiß sie genau, was in ihrem Heimatland in den Kochtopf gehört – zumal ihre Mutter die traditionelle türkische Küche pflegt.

In diesem Semester wollen wir auch ein türkisches Frühstück zubereiten. Ich kann Ihnen versichern: Da wird ordentlich aufgetischt! Morgens wie ein König bzw. wie eine Königin – das wird am Bosporus beherzigt. Afijet olsun! Guten Appetit!

Ursula Junker
Außenstellenleiterin Schutterwald

Um den Leistungsdruck zu minimieren und um wertvolle Kraft zu schöpfen, gibt es Manager Boxen, ein wirkungsvolles Werkzeug, um diesem „Negativdruck“ entgegen zu wirken und zu mehr Lebensqualität, mehr Gelassenheit, mehr Fitness und somit zu mehr Gesundheit zu führen.
Dusch- und Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und ein Handtuch

Nordic Walking

Ich beweg‘ mich - Nordic Walking Basic

Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer
Silke Sommer
302400 € 55,00
Di, 17.09.13 - 12.11.13
10:15 - 11:15 Uhr, 8 Termine
VHS, Foyer

Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. In diesem Kurs werden Sie die positiven Wirkungen des Nordic Walking erleben und viel über den für Sie geeigneten Walkingstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. So können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich bald über Erfolgserlebnisse freuen.
Und die sind gesichert: Sie fangen ganz einfach an und entsprechend Ihrer Fortschritte werden die Walkingzeiten langsam erhöht. Gut für alle, die ihre Ausdauer verbessern möchten und auf sanfte Weise ins Nordic Walking einsteigen möchten.
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Laufschuhe und Getränk. Leihgebühr für Stöcke: 5 €.

Hohberg

Nordic Walking für EinsteigerInnen

Anita Spitzmüller
302410 € 40,00
Mi, 25.09.13 - 06.11.13
09:00 - 10:00 Uhr, 6 Termine
Niederschopfheim, Schützenhaus
Nordic Walking ist ein Ganzkörperprogramm an frischer Luft, ein tolles Herz-Kreislauf-Training, das Spass macht und den Körper stärkt. Ein idealer Kurs, um die richtige Technik kennen zu lernen.
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Nordic-Walking-Stöcke, Laufschuhe und Getränk.

Walking and Talking

Cornelia Jockerst
406015 € 25,00
Sa, 12.10.13 - 26.10.13
14:30 - 15:30 Uhr, 3 Termine
Offenburg Parkplatz gegenüber Weingartenkirche
Weitere Info siehe Seite 62

Rücken, Wirbelsäule und Beckenboden

Neuried

Beckenbodengymnastik

Margrit Schmider
302600 € 30,00
Di, 05.11.13 - 10.12.13
17:00 - 18:00 Uhr, 6 Termine
Lindenfeldhalle Dundenheim, Nebenraum Nord
Ein Beckenbodentraining umfasst Spannungs- und Entspannungsübungen, Atem- und Haltungsschulung. Ein kräftiger Beckenboden bietet allen inneren Organen Halt. Er kann zu einem positiven Körpergefühl entscheidend beitragen und eine gesunde Haltung fördern. Kurzum - ein gesunder Beckenboden ist Kraftzentrum für den ganzen Körper.
Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, Handtuch, bequeme Kleidung.

Beckenbodentraining mit Yoga und Feldenkrais

Sybille König
302602 € 117,00
Fr, 11.10.13 - 14.02.14
19:10 - 20:40 Uhr, 16 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Der Beckenboden als zentrale Muskelstruktur steht im Zusammenhang mit lebenswichtigen Organen, der Haltung und Rückenstabilität sowie der Atmung.
Die Übungen eignen sich für Frauen unterschiedlichen Alters und wirken sich in jeder Hinsicht positiv aus: nach einer Schwangerschaft, während und nach der Menopause, bei Rückenschmerzen, bei Harninkontinenz oder einfach, um sich bis ins hohe Alter als Frau fit und leistungsfähig zu halten.
Im Kurs ergänzen sich Yoga und Feldenkrais gegenseitig und binden den Beckenboden in das Bewegungssystem des restlichen Körpers ein. Neben den gesundheitlichen Aspekten straffen und trainieren gerade Yogaübungen die Bauch-Beine- und Po-Muskulatur.
Die Übungen im Liegen, Sitzen und Stehen sind leicht durchzuführen und von jeder Teilnehmerin gut zu bewältigen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Handtuch

Pilates

Pilates-Training

Ein intensives Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates für eine optimale Körperhaltung, ein gutes Körpergefühl und eine tolle Figur. Pilates kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt. Fließende Bewegungsabläufe, Atemtechnik und Stretching machen Pilates zu einem besonders effektiven aber gleichzeitig erholsamen Training. Entspannung und Körperwahrnehmung wirken Alltagsstress entgegen.

„Nach 10 Stunden fühlen Sie einen Unterschied,
nach 20 Stunden sehen Sie einen Unterschied,
nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper."
(Joseph Pilates)

Hohberg

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Birgitta Kipper
302514 € 46,00
Di, 24.09.13 - 03.12.13
18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine
Niederschopfheim, Grundschule a. d. Hohberghalle
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Schutterwald

Pilates-Training
für Fortgeschrittene
Annette Klaus
302530 € 46,00
Mi, 25.09.13 - 04.12.13
18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Dieses spezielle Programm orientiert sich am klassischen Matten - Training. Es soll neue Herausforderungen schaffen und wird Ihre Körperkraft, Konzentration und Koordination weiter steigern.
Bitte mitbringen: Matte und kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Pilates-Training
für EinsteigerInnen
Anita Schäck
302502 € 40,00
Di, 24.09.13 - 26.11.13
17:30 - 18:20 Uhr, 9 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Pilates-Training
für EinsteigerInnen
Kerstin Wagner
302507 € 38,00
Fr, 10.01.14 - 21.02.14
16:30 - 17:30 Uhr, 7 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Hohberg

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Birgitta Kipper
302518 € 46,00
Di, 24.09.13 - 03.12.13
19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Niederschopfheim, Grundschule a. d. Hohberghalle
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Neuried

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Barbara Leicht-Schnabel
302520 € 78,00
Mi, 25.09.13 - 18.12.13
19:00 - 20:30 Uhr, 12 Termine
Kindergarten Regenbogen, Altenheim
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Pilates-Training
für EinsteigerInnen
Anita Schäck
302508 € 36,00
Di, 21.01.14 - 18.03.14
17:30 - 18:20 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Übersicht über die Pilates Kurse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00 - 12:00 Uhr					Pilates-Training 302512 10:00-11:00 Uhrr
					Ganzkörperfitness mit Pilates 302550 10:00-11:00 Uhr
					Pilates-Training 302513 11:00-12:00 Uhr
16:00 - 18:00 Uhr		Pilates-Training EinsteigerInnen 302502 / 302508 17:30-18:20 Uhr			Pilates-Training EinsteigerInnen 302504+302507 16:30-17:30 Uhr
					Pilates-Training EinsteigerInnen 302506+302522 17:45-18:45 Uhr
18:00 - 20:00 Uhr	Yoga & Pilates 302554 / 302560 19:35-21:05 Uhr	Pilates-Training 302516 / 302524 18:30-19:20 Uhr	Pilates-Training After-Work 302536 18:30-19:30 Uhr	Pilates 302532 / 302534 18:20-19:10 Uhr	
				Yoga & Pilates 302558 18:00-19:20 Uhr	

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kerstin Wagner
302510 € 106,00
Fr, 20.09.13 - 21.02.14
09:00 - 10:00 Uhr, 20 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kerstin Wagner
302512 € 106,00
Fr, 20.09.13 - 21.02.14
10:00 - 11:00 Uhr, 20 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Pilates-Training
für EinsteigerInnen
Kerstin Wagner
302504 € 43,00
Fr, 04.10.13 - 29.11.13
16:30 - 17:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Pilates-Training
für EinsteigerInnen
Kerstin Wagner
302506 € 43,00
Fr, 04.10.13 - 29.11.13
17:45 - 18:45 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kerstin Wagner
302513 € 54,00
Fr, 27.09.13 - 06.12.13
11:00 - 12:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Anita Schäck
302516 € 40,00
Di, 24.09.13 - 26.11.13
18:30 - 19:20 Uhr, 9 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kerstin Wagner
302522 € 38,00
Fr, 10.01.14 - 21.02.14
17:45 - 18:45 Uhr, 7 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Anita Schäck
302524 € 36,00
Di, 21.01.14 - 18.03.14
18:30 - 19:20 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Fit und entspannt mit Pilates
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Ines Adler
302532 € 44,00
Do, 19.09.13 - 05.12.13
18:20 - 19:10 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Fit und entspannt mit Pilates
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Ines Adler
302534 € 44,00
Do, 16.01.14 - 27.03.14
18:20 - 19:10 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Pilates-Training After-Work
für Fortgeschrittene
Kerstin Wagner
302536 € 106,00
Mi, 25.09.13 - 26.02.14
18:30 - 19:30 Uhr, 20 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch

Ganzkörperfitness mit Pilatesübungen
Barbara Faust
302550 € 60,00
Fr, 20.09.13 - 17.01.14
10:00 - 11:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Eine gute Haltung und eine Ganzkörper-Spannung, die ermöglicht, den Beruf und den Alltag zu bewältigen, ist für unseren Körper unerlässlich. Mit Mobilisation, Kräftigung und Dehnung, auch mit Pilatesübungen, soll dies bei abwechslungsreicher Musik erreicht werden.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Yoga & Pilates

Yoga-Pilates ist ein Ganzkörper-Training, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Streching kombiniert. Alles in harmonischen, fließenden Bewegungen.

Yoga & Pilates
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Natalja Seel
302554 € 72,00
Mo, 30.09.13 - 16.12.13
19:35 - 21:05 Uhr, 11 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Handtuch

Yoga & Pilates
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Herbert Vörös
302558 € 81,00
Do, 17.10.13 - 30.01.14
18:00 - 19:20 Uhr, 14 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Handtuch

Yoga & Pilates
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Natalja Seel
302560 € 72,00
Mo, 13.01.14 - 07.04.14
19:35 - 21:05 Uhr, 11 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Handtuch

i fortlaufende Kurse

Mit Ihrer Anmeldung zu den fortlaufenden Kursgruppen und nach deren Bestätigung durch die VHS haben Sie die Möglichkeit, diese Kurse so lange zu besuchen, wie Sie es möchten. Abmeldemöglichkeit besteht jeweils zum Kursende und muss schriftlich erfolgen. Neuanmeldungen sind jeweils zu Semesterbeginn möglich, wenn in den Kursen Plätze frei geworden sind.

Wirbelsäulengymnastik

Lernen Sie nicht nur Ihre Wirbelsäule wieder mit Leichtigkeit zu bewegen, sondern verfeinern auch Ihre Körperwahrnehmungen.
Dieses Bewegungsprogramm für Rücken-, Bein- und Bauchmuskulatur zeigt Ihnen einen Weg, mit dem automatisierte Bewegungsmuster verändert werden, um natürliche Bewegungsabläufe wieder herzustellen. Der Schwerpunkt liegt auf der sanften Bewegung, der Körperwahrnehmung und Bewusstheit durch Bewegung. Dehn- und Atemübungen kommen dabei nicht zu kurz. Am Schluss werden Sie über ein kleines Übungsrepertoire verfügen, das sich gezielt fast überall einsetzen lässt. Nehmen Sie sich Zeit, etwas für sich zu tun - es ist nie zu spät.

Wirbelsäulengymnastik -
fortlaufender Kurs
Christine Vogtmann
302604 € 43,00
Di, 24.09.13 - 17.12.13
19:30 - 20:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Wirbelsäulengymnastik -
fortlaufender Kurs
Christine Vogtmann
302606 € 36,00
Di, 14.01.14 - 25.03.14
19:30 - 20:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Wirbelsäulengymnastik
Barbara Lasch
302608 € 43,00
Di, 24.09.13 - 17.12.13
10:15 - 11:05 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Wirbelsäulengymnastik
Helmut Nöst
302610 € 89,00
Mo, 07.10.13 - 07.04.14
19:40 - 20:40 Uhr, 21 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Wirbelsäulengymnastik
Helmut Nöst
302612 € 93,00
Di, 08.10.13 - 08.04.14
18:30 - 19:30 Uhr, 22 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Wirbelsäulengymnastik
Helmut Nöst
302614 € 93,00
Mi, 09.10.13 - 09.04.14
10:30 - 11:30 Uhr, 22 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Events im Schwarzwaldhotel

Überlassen Sie die Organisation von Festen und Banketten unserem engagierten Team mit geschulten Händen.

Wir beraten Sie gerne !

Als unser Gast werden Sie vom "Guten Service mit der persönlichen Note" schwärmen!

SCHWARZWALD HOTEL GENGENBACH

Schwarzwaldhotel Gengenbach
Geschäftsführungs GmbH
In der Börsigiache 4 | D-77723 Gengenbach
Tel. +49(0)7803 9390-0 | Fax +49(0)7803 9390-99
info@schwarzwaldhotel-gengenbach.de
www.schwarzwaldhotel-gengenbach.de
www.facebook.com/Schwarzwaldhotel
twitter@wanderhotel

BIOMARKT STRUX

größter BioMarkt in Offenburg

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 8 bis 19 Uhr • Sa: 9 bis 14 Uhr
Moltkestr. 1a • Offenburg
Gewerbegebiet Rammersweier

Wirbelsäulengymnastik

Barbara Lasch
302618 € 43,00
Di, 14.01.14 - 08.04.14
10:15 - 11:05 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Den Rücken neu entdecken

Erleben Sie ein ganzheitliches Rückenprogramm, bei dem Sie spielerisch die rumpfstabilisierenden Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur kräftigen und dehnen, sowie die Mobilität der Wirbelsäule erhalten bzw. verbessern. Angesprochen sind alle Gesundheitsbewussten, die in einer Gruppe ihrem Rücken Gutes tun wollen, um Fehlhaltungen und Überbelastungen vorzubeugen oder um bereits bestehende Rückenprobleme zu lindern. Am Ende des Kurses kennen Sie verschiedene Übungen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

Den Rücken neu entdecken

Kurs läuft auch während der Ferien
Thomas Weber
302620 € 43,00
Mo, 30.09.13 - 02.12.13
20:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Den Rücken neu entdecken

Thomas Weber
302622 € 35,00
Mo, 20.01.14 - 17.03.14
20:00 - 21:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Starker Rücken - gesunder Rücken

Rückentraining mit Sportgeräten
Rolf Birk
302624 € 28,00
Mi, 16.10.13 - 27.11.13
17:30 - 18:30 Uhr, 6 Termine
Schillergymnasium, Kraftraum
Die Zielgruppe dieses Kurses sind Menschen mit Rückenschmerzen und Verspannungen an Nacken und Schultern. Nach einer Aufwärmgymnastik werden wir im Kraftraum an den verschiedenen Sportgeräten und Hanteln unseren Rücken und den gesamten Körper kräftigen.
Auf individuelle Probleme und Wünsche der TeilnehmerInnen wird gerne eingegangen.
Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Rückenschule

Rückenschule

Barbara Faust
302628 € 53,00
Fr, 20.09.13 - 17.01.14
09:00 - 09:50 Uhr, 15 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Um dauerhaft Schmerzen vorzubeugen, brauchen wir eine gute Haltung und Bewegung. Die wollen wir zusammen trainieren und mit gezielter Wirbelsäulengymnastik, Ganzkörperstabilisation, Dehnung und Entspannung dafür sorgen, dass wir uns körperlich wohler fühlen. Die kleinsten Nerven- und Muskelverbände werden wir zusätzlich im instabilen Bereich trainieren. Ein Trainingsbereich, der für alle Altersgruppen interessant ist.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Rückenfit im Alltag

Negativer Stress und Anspannung sind in unserer modernen Gesellschaft die wichtigsten krank machenden Faktoren. Sie sind auch verantwortlich für die Rückenschmerzen, unter denen jeder Zweite der Bevölkerung immer wieder leidet.
Gehören Sie zu dieser Gruppe oder möchten Sie es erst gar nicht so weit kommen lassen? Dann ist ein Training, das der Erhaltung, Verbesserung und Wiederherstellung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit dient, genau das Richtige. Ein Rückenfit-Training will - auch im Sinne von Körpererfahrung - Gefühl und Bewusstsein für den eigenen Körper vermitteln bzw. vertiefen. Durch Mobilisation und Stabilisierung von Gelenken, durch Dehnen und Kräftigung von Muskulatur, sowie physische und psychische Entspannung werden Voraussetzungen für eine physiologische Körperhaltung geschaffen.

Rückenfit im Alltag

Ines Adler
302646 € 36,00
Do, 19.09.13 - 05.12.13
17:20 - 18:10 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Rückenfit im Alltag

Ines Adler
302650 € 36,00
Do, 16.01.14 - 27.03.14
17:20 - 18:10 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Übersicht der Kursangebote Tanz auf den Seiten 94 und 95

Kurstitel	KursleiterIn		Beginn, Termine			
Jazzdance für Jugendliche	Nadja Hess-Kyriakidis	209014	Fr, 11.10.13	16:30 Uhr	8	VHS Kulturforum
New Style/Hip-Hop für Kinder	Natlaie Doan	209018	Di, 15.10.13	14:30 Uhr	8	VHS Kulturforum
Dance & fit für Jugendliche	Elena Bretthauer	209030	Di, 21.01.14	17:00 Uhr	5	VHS Kulturforum
Hip-Hop für Jugendliche	Nele Ernst	209020	Sa, 05.10.13	11:15 Uhr	10	VHS Kulturforum
Hip-Hop für Jugendliche	Nele Ernst	209022	Sa, 18.01.14	11:15 Uhr	10	VHS Kulturforum
Jazzdance	Nadja Hess-Kyriakidis	209102	Sa, 12.10.13	16:00 Uhr	8	VHS Kulturforum
Tanz und Gymnastik	Gerda Bohnert	209106	Mo, 20.01.14	09:00 Uhr	8	VHS Kulturforum
Flamenco	Barbara Cramer	209110	Mo, 07.10.13	19:30 Uhr	8	Kunstschule
Flamenco	Barbara Cramer	209112	Mo, 20.01.14	19:30 Uhr	8	Kunstschule
Kreistänze aus Südosteuropa	Klaus Grimm	209120	So, 13.10.13	10:30 Uhr	1	VHS Kulturforum
Orientalischer Tanz	Martina Rizquallah	209150	Di, 08.10.13	19:45 Uhr	10	Hofweier Grundschule
Salsa für EinsteigerInnen	Hilmar Hess	209200	Sa, 18.01.14	13:00 Uhr	1	VHS Kulturforum
Brasilianische Tänze	Katia Canha	209240	Mo, 07.10.13	17:15 Uhr	8	VHS Kulturforum
Bailes latinos	Hellens Solarte	422024	Mi, 16.10.13	09:30 Uhr	8	VHS Kulturforum

Rücken-Fit

Dieser Kurs beinhaltet ein Warm-up, klassische Rückenschule, Kräftigungen für Schulter- und Bauchmuskulatur sowie Stretching. Erfahren Sie mehr über geeignete Bewegungs- und Haltungsmuster für den Rücken und erhöhen Sie Ihre Fitness.

Rücken - Fit
Olga Lingor
302630 € 67,00
Mo, 16.09.13 - 17.02.14
20:00 - 20:50 Uhr, 19 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Rücken - Fit
Susanne Bächle
302632 € 39,00
Mi, 18.09.13 - 11.12.13
19:30 - 20:15 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Rücken - Fit

Ein abwechslungsreiches Programm zur Kräftigung der Rücken-, aber auch der Bauch- und Pomuskulatur. Unter unserer Ganzkörperspannung wird es sehr intensiv! Auch für Wirbelsäulenschäden geeignet.

Rücken - Fit
Mareike Vogt
302634 € 43,00
Do, 19.09.13 - 05.12.13
09:00 - 10:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Rücken - Fit
Mareike Vogt
302636 € 43,00
Do, 12.12.13 - 06.03.14
09:00 - 10:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Rücken - Fit
Susanne Bächle
302638 € 26,00
Mi, 08.01.14 - 26.02.14
19:30 - 20:15 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Mit 60 fängt das Leben an
Bewegungstraining für Männer über 60
Rolf Birk
302710 € 34,00
Di, 08.10.13 - 17.12.13
09:00 - 09:50 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Dieser Kurs richtet sich ganz speziell an Männer ab 60, die fit bleiben oder ihre Fitness wieder verbessern wollen. Nach einer Aufwärmgymnastik sollen durch gezielte Kräftigungsübungen mit Kleingeräten und mithilfe unterschiedlicher Spielformen Muskeln aufgebaut und die Beweglichkeit verbessert werden. Leichtes Aufwärmen, Kräftigen, Spiele und Entspannung bilden die Eckpfeiler jeder Trainingseinheit. Auf individuelle Probleme und Wünsche der Teilnehmer wird gerne eingegangen.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

i fortlaufende Kurse

Mit Ihrer Anmeldung zu den fortlaufenden Kursgruppen und nach deren Bestätigung durch die VHS haben Sie die Möglichkeit, diese Kurse so lange zu besuchen, wie Sie es möchten. Abmeldemöglichkeit besteht jeweils zum Kursende und muss schriftlich erfolgen. Neuanmeldungen sind jeweils zu Semesterbeginn möglich, wenn in den Kursen Plätze frei geworden sind.

Bewegungstraining für Frauen über 60

Ziel einer jeden Stunde ist es, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit zu verbessern und zu erhalten. Herz-Kreislauftraining, Osteoporose-Prophylaxe und Funktionsgymnastik sind ebenso Inhalte des Kurses wie Körpererfahrung, Dehnungsübungen und Entspannung. Der Kurs ist besonders geeignet für Frauen, denen das Thema Gesundheit durch Bewegung wichtig ist.

Bewegungstraining für Frauen über 60 - fortlaufende Gruppe
Birgitta Kipper
302700 € 107,00
Di, 17.09.13 - 03.06.14
09:00 - 09:50 Uhr, 32 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Bewegungstraining für Frauen über 60 - fortlaufende Gruppe
Birgitta Kipper
302702 € 107,00
Di, 17.09.13 - 03.06.14
10:00 - 10:50 Uhr, 32 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Bewegungstraining für Frauen über 60 - fortlaufende Gruppe
Birgitta Kipper
302704 € 107,00
Di, 17.09.13 - 03.06.14
11:00 - 11:50 Uhr, 32 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

HEILMETHODEN

Naturheilkunde

Hohberg

Energetische Psychosomatik des Körpers

Claudia Günter

304080 € 20,00
Mo, 23.09.13 - 30.09.13
19:30 - 21:15 Uhr, 2 Termine
Niederschopfheim, Grundschule a. d. Hohberghalle

Kann man sich so ärgern, dass sich daraus ernsthafte Erkrankungen ergeben und diese Spuren auf unserer Seele hinterlassen? Welche psychosomatischen Ursachen und Hintergründe haben „Symptome“? Es gilt als nachgewiesen, dass unverarbeitete seelische Erlebnisse nicht nur zu psychischen Störungen, sondern auch zu organischen, also körperlich fassbaren Erkrankungen führen können. Lernen Sie Zusammenhänge und Möglichkeiten kennen, wie Sie ihre Achtsamkeit, Wahrnehmung und ein neues Verständnis zu ihren Organen und ihrem Körper schulen können.
1. Abend
Die Deutungen zu Leber und Galle - Umwandlung und erworbene Autorität.
2. Abend
Die Deutung zu Niere und Blase - Vertrauen und Angst.

Schutterwald

Hormone natürlich ins Gleichgewicht bringen

Gabriele Mühl

304090 € 12,00
Do, 10.10.13, 18:30 - 20:45 Uhr
Schutterwald, Alte Schule, Klassenzimmer - Zugang über Parkplatz Treff-Supermarkt

Hormone sind die Regisseure unseres Lebens. Sie steuern viele wichtige Stoffwechselfunktionen sowie Schlaf, Appetit, Blutdruck, Herztätigkeit, Stimmung, Aggressionsverhalten, Fortpflanzung usw. Hormone spielen in vielen Lebenszyklen eine große Rolle, z.B. in der Pubertät, während und nach der Schwangerschaft sowie in den Wechseljahren. Frauen sind also weitaus stärkeren Hormonschwankungen unterworfen als Männer. Die Liste der Symptome, die uns auf ein Hormonungleichgewicht aufmerksam machen, ist lang. Lernen Sie sich und Ihren Körper sowie die Zusammenhänge von Hormonen und körperlichem Wohlbefinden besser kennen. Natürliche Heilmittel sowie bioidentische Hormone sind hilfreich, um Hormonkrisen zu meistern und Ihnen zu mehr Ausgeglichenheit zu verhelfen.

Schutterwald

Hildegard von Bingen Ernährungs- und Heilkunde

Gabriele Mühl

304100 € 12,00
Do, 14.11.13, 18:30 - 20:45 Uhr
Schutterwald, Alte Schule, Klassenzimmer Zugang über Parkplatz Treff-Supermarkt

Die Nonne Hildegard von Bingen hat uns vor 800 Jahren ein großartiges Werk hinterlassen, das um 1950 durch den Salzburger Arzt Dr. med. Hertzka weltweite Beachtung fand. Das oberste Gebot der Hildegardschen Ernährungs- und Heilkunde ist es, den Körper in seinen Entgiftungsfunktionen zu unterstützen und so die Selbstheilungskräfte anzuregen. Nach Hildegard entstehen Krankheiten, weil die Säfte im Körper durch Krankheitssäfte oder Ernährungsfehler in Disharmonie geraten sind. Durch einige ihrer Methoden, wie z.B. Blutreinigung, Ernährungsumstellung und Unterstützung durch Heilkräuter können in einigen Krankheitsfällen immer wieder kleine Erfolge verzeichnet werden. Hildegard von Bingen - heute so aktuell wie vor 800 Jahren!

Schutterwald

In der Wurzel liegt die ganze Kraft

Kennen lernen und Weiterverarbeiten von Heilwurzeln

Ulrike Braunstein

304150 € 20,00
Mi, 20.11.13, 18:30 - 22:00 Uhr
Schutterwald Mörburgschule, Küche

Früher heilten sich die Menschen mit den wundersamen Kräften der Natur. Im späten Herbst finden wir diese Kräfte in den Wurzeln.
Wir wollen diese Wurzelheilpflanzen neu entdecken und ihre Heilkräfte kennen lernen. Aus der Beinwellwurzel rühren wir eine Salbe an, aus der Blutwurz stellen wir eine Tinktur her und mit der Meerrettichwurzel legen wir einen schleimlösenden Wickel auf.
Bitte mitbringen : 1 Schraubglas, 1-2 Salbendosen, 1 Frischhaltedose

Schutterwald

Naturheilkundliche „Arzneimittel“

Claudia Günter

304200 € 12,00
Di, 19.11.13, 19:30 - 21:30 Uhr
Schutterwald Mörburgschule, Klassenzimmer

In der jahrtausend alten Traditionen der Heilkunde aus aller Welt gab es schon immer Möglichkeiten und Zubereitungsformen, dem Körper zu helfen, mit Bakterien, Pilzen und Viren umzugehen. Gerade in der heutigen Zeit, wo der Körper immer mehr Resistenzen gegen Antibiotika bildet, ist es wichtig, sich der traditionellen Kräuterheilkunde zu erinnern, die auch schon bei kleinen Kindern eingesetzt werden kann. Die Kursleiterin zeigt Ihnen an diesem Abend die Klassiker der Naturheilkunde auf, die Sie unterstützen können, Ihre Selbstheilungskräfte anzuregen, Ihre „innere Polizei“ im Körper zu aktivieren - ohne Nebenwirkungen.

Hohberg

Homöopathie für Kinder

Taschenapotheke

Margarethe Ehret

304220 € 19,00
Mo, 13.01.14 - 27.01.14
20:00 - 21:30 Uhr, 3 Termine
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal

Leichte Befindlichkeitsstörungen und erste Hilfe bei Kinderunfällen sanft und wirkungsvoll durch Homöopathie behandeln. Wir besprechen die Homöopathische Taschenapotheke für Kinder.

ERNÄHRUNG

Kochen für Kinder und Jugendliche

Spaghetti & Zimt-Tiramisu - juchhu!!!

für Kinder von 7-12 Jahren
Gerlind Single
307008 € 23,00
Sa, 07.12.13, 10:00 - 15:15 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Kinder schnippeln, brutzeln und backen für ihr Leben gerne. In dem eintägigen Kochworkshop lernen die Kinder gemeinsam in Kleingruppen Menüs und ein einfaches Weihnachtsgebäck zu zaubern, welches jederzeit selbst von den Kindern hergestellt werden kann. Jedes Kind erhält eine Rezeptsammlung, die es während des Workshops mit eigenen Notizen vervollständigen kann. Neben tollen Ideen zum Eindecken des Tisches erfahren die Kinder auch, wie sie Servietten falten können. Zum Abschluss wird ein Kochdiplom überreicht.
Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug
Materialkosten ca. 6,00 €.

Party-Kochkurs

für Jugendliche von 13 bis 16 Jahren
Michaela Meyle
307040 € 15,00
Sa, 19.10.13, 11:00 - 14:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Du hast eine Party geplant und willst deine Freunde mit leckerem Essen verwöhnen? Fingerfood ist hierbei genau das Richtige. Es erfreut sich immer größerer Beliebtheit, da es für Abwechslung in der Küche sorgt. Gemeinsam werden feine Kleinigkeiten, wie Dips, Teigtaschen, Brote und gefüllte Fleischbällchen zubereitet, so dass deine Party auch kulinarisch ein Erfolg wird.
Materialkosten ca. 5,00 €

Hohberg

Weihnachtsbäckerei

für Kinder von 8-10 Jahren
Ulrike Holzenthaler-Welde
307020 € 13,00
Sa, 23.11.13, 10:00 - 13:00 Uhr
Werkrealschule Hofweier, Trakt II, Werkraum
Wir wollen gemeinsam verschiedene Plätzchen backen, verzieren und damit uns und anderen eine Freude bereiten. Alle Rezepte eignen sich auch zum Nachbacken für zu Hause.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Teigrolle, wer hat, Ausstechförmchen mit Weihnachtsmotiven.
Materialkosten ca. 5,00 €.

Weihnachtsbacken mit Kindern

In der Weihnachtsbäckerei gibt es manche Leckerei
Michaela Meyle
307030 € 13,00
Sa, 30.11.13, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Dieser Backkurs richtet sich an alle Kinder ab 6 Jahren, die Lust am gemeinsamen Backen haben. Wir bereiten verschiedene Plätzchenteige zu und stechen dann mit verschiedenen Ausstechförmchen Plätzchen aus. Natürlich werden diese auch auf unterschiedlichste Weise kunterbunt verziert. Selbstverständlich dürfen die Kinder ihr Weihnachtsgebäck mit nach Hause nehmen.
Bitte mitbringen: Für die Plätzchen geeignete Boxen/Beutel, nach Möglichkeit kleine Teigrolle, falls vorhanden kleiner Hocker.
Materialkosten ca. 5,00 €.

Kochen allgemein

Kochen lernen - Grundkurs

Ingrid Junker
307110 € 64,00
Mo, 14.10.13 - 18.11.13
19:00 - 22:00 Uhr, 5 Termine
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Gut zubereitetes Essen ist wichtig für unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden.
Unter fachlicher Anleitung lernen Sie in diesem Kurs Grundkenntnisse im Kochen wie Dünsten, Schmoren, Braten und Backen. Es werden abwechslungsreiche Rezepte und Menüs mit frischen und schmackhaften Lebensmitteln zubereitet.

Kochen für Fortgeschrittene

Ingrid Junker
307112 € 52,00
Mo, 03.02.14 - 24.02.14
19:00 - 22:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Wer Lust hat, neue Rezepte auszuprobieren und schon leichte Vorkenntnisse im Kochen hat, kann in diesem Kurs Vorspeisen, Suppen, Salate, Fleisch- und Fischgerichte, Desserts und Kuchen zubereiten.

Suppenküche - heißes für kalte Tage

Julia Schablin
307160 € 19,00
Di, 26.11.13, 18:00 - 22:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Eine selbst gemachte gute Suppe wärmt Leib und Seele. Ohne viel Aufwand, Schritt für Schritt, stellen wir die unterschiedlichsten Suppen her: leichte Suppen als Vorspeise, sättigende aus Fleisch, Fisch und Gemüse sowie gebundene Suppen.

Wundersüße Energie Honig oder Stevia -

Lydia Lerch
307226 € 18,00
Mo, 09.12.13, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Die Lust auf Süßes ist uns Menschen angeboren. Stevia, Honig, Süßstoff, Zucker, Ahornsirup oder doch Trockenfrüchte, alles schmeckt süß. Aber was ist gesund und schmeckt trotzdem lecker? Gibt es tatsächlich eine gesunde Alternative zum Zucker?
Eine fundierte Antwort auf diese und viele andere Fragen zum Gebrauch der süßen Alternativen erhalten Sie an diesem Abend.
Lernen Sie die Stevia-Pflanze und andere Wahlmöglichkeiten kennen und probieren Sie anhand verschiedener Rezepte selbst.

Hohberg

Schlemmereien aus dem Ofen

Annette Ehrhardt

307195 € 19,00
Fr, 15.11.13, 18:00 - 22:00 Uhr
Werkrealschule Hofweier, Küche
Ob Auflauf, Sonntagsbraten oder Partytopf, Ofengerichte kann man gut vorbereiten. Wir werden an diesem Abend raffinierte Rezepte von leckeren Gratins, üppig belegte Pizzen, delikate Gästeessen bis hin zu verführerischen Desserts ausprobieren.

Creative Cooking in English - Kochkurs in englischer Sprache

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Honerin Sirri (Holly) Käshammer

406012 € 52,00
Di, 05.11.13 - Di, 03.12.13
18:00 - 21:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Weiter Info siehe Seite 62

Vegane Küche - gesund genießen

Birgit Wahl

307228 € 17,00
Mo, 02.12.13, 18:30 - 22:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Es gibt viele Gründe, die für eine vegane Ernährung sprechen. Gerade bei chronischen Erkrankungen, wie rheumatische Beschwerden, Neurodermitis und Allergien hat es sich bewährt, diese Ernährungsform kennen zu lernen. Durch eine zeitlich begrenzte Umstellung der Essgewohnheiten oder auch durch eine länger dauernde Ernährungsveränderung kann im Körper eine Umstimmung statt finden. Die Darmflora regeneriert, der Säure-Basen-Haushalt kommt ins Gleichgewicht und die Zellatmung wird verbessert. Diese sehr vitalstoffreiche Ernährung sorgt für mehr Gesundheit und Lebensenergie.
In diesem Kurs lernen wir Grundkenntnisse im veganen Kochen, z.B. Herstellung von Mandelmilch, Tofugerichte, Desserts usw. sowie theoretische Hintergründe dieser Ernährungsform. Die Freude beim Zubereiten der „neuen" Rezepte soll die Neugier wecken, um selbst kreativ am Herd zu experimentieren und zu erleben, wie genussvolle Speisen den Gesundheitszustand zunehmend verbessern.

Neuried

Vegan kochen - Energie ohne tierische Produkte

Monika Lange

307230 € 18,00
Di, 22.10.13, 18:15 - 22:00 Uhr
Realschule Neuried, Ichenheim, Raum 04, Bauteil B, UG, Küche
Richtig lecker essen, das geht auch ohne Fleisch, Eier, Butter, Käse etc. Wir bereiten raffinierte und köstliche Gerichte aus Hülsenfrüchten, Gemüse, Getreide, frischen Kräutern und Gewürzen, sowie Tofu und Seitan zu und backen Brot und Kuchen.
Das Kochen mit guten und hochwertigen Grundzutaten ist nicht nur Nahrungszubereitung, sondern ein sinnliches, kreatives Gemeinschaftserlebnis. Beim entstandenen Buffet werden Sie über die Geschmacksvielfalt staunen.

Hohberg

Basischer Kochkurs

Dorothea Brasch-Duffner

307235 € 15,00
Mo, 18.11.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Werkrealschule Hofweier, Küche
Schmeckt gut, tut gut und ist ganz einfach! Fühlen Sie sich nicht mehr gesund und fit? Dann leiden Sie möglicherweise unter einer körperlichen Übersäuerung. Bei allen chronsichen Beschwerden (Rheuma, Erschöpfung, Herz-Kreislauf...) wirkt die basische Ernährung wie ein Lebenselexier. Lernen Sie an diesem Abend basische Rezepte kennen.

Ayurvedisch kochen

Einführung
Itzel Vicarte

307240 € 36,00
Fr, 11.10.13 - 18.10.13
18:15 - 22:00 Uhr, 2 Termine
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Ayurvedisch kochen bedeutet, Speisen so zuzubereiten, daß der Genuss der Speisen der Körperkonstitution und dem Zustand der Doshas desjenigen, der die Speise verzehrt, angepaßt ist.
Zu Kursbeginn betrachten wir den Ursprung des Ayurveda, die Ernährung und die drei Doshas. Sie erfahren, wie ayurvedische Speisen die Erhaltung der Gesundheit fördern. Gekocht werden einfache, alltagstaugliche Rezepte.

i Wichtige Hinweise zu den Kochkursen

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen, Schwammtuch, Scheuerschwamm, Schürze und Behältnisse für Kostproben. Die KursleiterInnen kaufen die Lebensmittel ein. Die Kursteilnehmer/innen zahlen den anteiligen Kostenbeitrag (ca. 8-12 Euro pro Abend) jeweils am gleichen Kursabend direkt an die KursleiterInnen.
Bitte informieren Sie die KursleiterInnen rechtzeitig, wenn Sie an einem Abend nicht teilnehmen können, damit entsprechend weniger eingekauft werden kann. Ansonsten müssen Sie Ihren Anteil bezahlen, auch wenn Sie an dem Termin nicht anwesend waren.
Der Betrag für anfallende Kopien wird vom Kursleiter eingesammelt. Bitte bringen Sie Ihr Getränk eigener Wahl mit.

Gemüse

Amaranth, Quinoa, Kamut & Co.

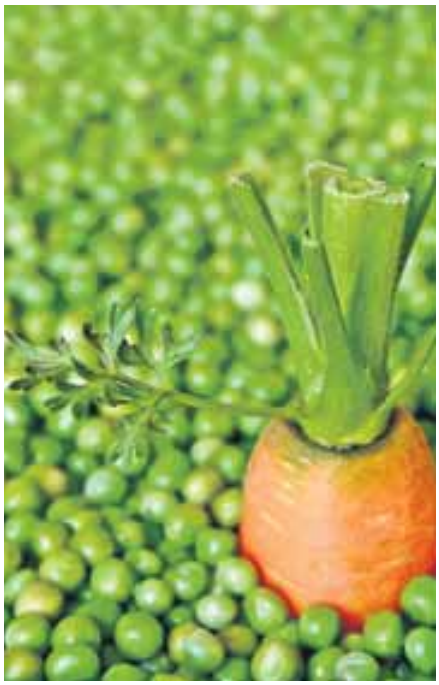
Sabine Finkbeiner-Obert

307200 € 15,00

Do, 23.01.14, 18:00 - 21:00 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Die interessanten anderen „Getreide"-Sorten stehen an diesem Abend im Mittelpunkt. Mit ihrem unverwechselbaren Geschmack und vielen Variationen bereichern sie jeden Speiseplan.



Schutterwald

Bohnen, Erbsen, Linsen

vom Arme-Leute-Essen zum kulinarischen Erlebnis

Roswitha Duffner-Feiler

307220 € 36,00

Di, 08.10.13 - 15.10.13

18:15 - 22:00 Uhr, 2 Termine

Schutterwald Mörburgschule, Küche

Bohnen und andere Hülsenfrüchte waren lange Zeit ein wichtiges Grundnahrungsmittel vieler Völker. Wertvolle Inhaltsstoffe sicherten das Überleben in Notzeiten. Als wichtiger Eiweiß - und Mineralstofflieferant sind Hülsenfrüchte in weiten Teilen der Erde tägliches Lebensmittel geblieben. Nicht nur Vegetarier schätzen diese Früchte als Bestandteil einer gesunden, feinen und preiswerten Küche.

In diesem Kurs gibt es eine Vielzahl von Rezepten aus aller Welt. In Form von Suppen, Eintöpfen, Hauptspeisen und Beilagen, als Salate und Brotaufstriche werden die vielen Zubereitungsarten von Hülsenfrüchten gezeigt und gekocht.

Neuried

Wildbeeren

Erna Roth

307224 € 18,00

Mo, 23.09.13, 18:00 - 21:45 Uhr

Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Küche, 2. OG

Wildbeeren sind nicht nur Herbstschönheiten, sondern lassen sich vielseitig verwenden. Wir gehen ca. 1 Std. in die Natur, wo unsere Wildbeeren wachsen. Hagebutten, Sanddorn, Eberesche, Schlehen und Kornelkirschen. Anschließend werden wir die Wildbeeren zu Köstlichkeiten verarbeiten. Lassen Sie sich überraschen.

Bitte mitbringen: ca. 5 kleine Schraubgläser. Materialkosten ca. 3,00 - 5,00 €

Neuried

Kürbis - neu entdeckt

Monika Lange

307210 € 18,00

Di, 24.09.13, 18:15 - 22:00 Uhr

Realschule Neuried, Ichenheim, Raum 04, Bauteil B, UG, Küche

Aus Kürbis lassen sich viele leckere und gesunde Gerichte zaubern, selbst Kerne geröstet oder zu Öl verarbeitet, finden in der Küche Verwendung.

Sie lernen raffinierte und verblüffend einfache Zubereitungen kennen, z.B. Kürbisrisotto, Kürbisrösti, Kürbis Cup Cakes, Kürbissalat, Kürbislasagne, Kürbis-Apfeltarte. Wir verwenden verschiedene Kürbisse, wie Butternut-, Hokkaido- oder Muskat-Kürbis.

Fisch und Fleisch

Muschelgerichte - einfach köstlich

Helmut Weber

307308 € 18,00

Mi, 29.01.14, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Muscheln sind eine Delikatesse, wenn sie richtig zubereitet werden. Sie lernen auf was man bei Muscheln achten muss und welche tollen Gerichte sich damit zaubern lassen, **Helmut Weber** ist Küchenmeister

Neuried

Fischers Fritz fischt frische Fische

Monika Lange

307310 € 18,00

Do, 10.10.13, 18:15 - 22:00 Uhr

Realschule Neuried, Ichenheim, Raum 04, Bauteil B, UG, Küche

Lieben Sie Fisch? Wissen aber nicht so richtig, wie er zubereitet wird?

Dann kommen Sie zu unserem Fisch-Kochkurs, die Fischzubereitung ist nicht so schwierig. Sie lernen feine Fischgerichte und die passenden Beilagen kennen, z.B. Kräuterrisotto mit gebratenem Zander, Steinbeißer auf mediterranem Gemüse, Forelle mit grüner Sauce, asiatisches Fischcurry, Spinat-Lachslasagne.

„Tanzen ist für uns mehr als Bewegung zur Musik - Tanzen ist ein Lebensgefühl!"

Silke, Stefanie und Tanja

Auch in diesem Semester gibt es wieder Tanzkurse aus der ganzen Welt zu entdecken.

Surf & Turf oder „Fleisch trifft Fisch“

Helmut Weber

307312 € 18,00
Di, 22.10.13, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio

Surf and Turf ist ein Hauptgericht, das vor allem in nordamerikanischen Steakhäusern beliebt ist. Was für deutsche Gaumen zunächst etwas seltsam anmutet, ergänzt sich wunderbar. Dieses leckere Gericht verbindet das Beste, was Meer und Land zu bieten haben. Traditionell wird Hummer mit Steak kombiniert und somit eine Verbindung von See (Surf) und Land (Turf) auf dem Teller geschaffen.
Das Gericht kann aber auch in verschiedenen Kombinationen serviert werden.
Materialkosten: ca. 18,00 €.

Schutterwald

Gefülltes und Gerolltes

Roswitha Duffner-Feiler

307320 € 36,00
Di, 14.01.14 - 21.01.14
18:15 - 22:00 Uhr, 2 Termine
Schutterwald Mörburgschule, Küche

Viele Zutaten lassen sich füllen oder rollen. Diese Zubereitung von Speisen klingt nach viel Aufwand, dafür lockt aber ein besonderes kulinarisches Erlebnis. Wer freut sich nicht über Krautwickel oder Wirsingrollen, Rindsrouladen oder Hackfleischrollen. Es werden auch Rezepte aus der vegetarischen, der osteuropäischen und orientalischen Küche vorgestellt, z.B. Gefüllte Omelette, Pasteten oder gefüllte Weinblätter.

i Wichtige Hinweise zu den Kochkursen

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen, Schwammtuch, Scheuerschwamm, Schürze und Behältnisse für Kostproben. Die KursleiterInnen kaufen die Lebensmittel ein. Die Kursteilnehmer/innen zahlen den anteiligen Kostenbeitrag (ca. 8-12 Euro pro Abend) jeweils am gleichen Kursabend direkt an die KursleiterInnen.
Bitte informieren Sie die KursleiterInnen rechtzeitig, wenn Sie an einem Abend nicht teilnehmen können, damit entsprechend weniger eingekauft werden kann. Ansonsten müssen Sie Ihren Anteil bezahlen, auch wenn Sie an dem Termin nicht anwesend waren.
Der Betrag für anfallende Kopien wird vom Kursleiter eingesammelt. Bitte bringen Sie Ihr Getränk eigener Wahl mit.

Internationale Küche

Kulinarische Reise durch Frankreich - Tour de France „culinaire“

Lernen Sie die original französiche Küche anhand von zwei ausgewählten Regionen kennen.

Kulinarische Reise durch Frankreich - Tour de France „culinaire“

La Bretagne und Le Périgord

Katia Keller

307400 € 18,00
Do, 24.10.13, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio

La Bretagne
Die Bretagne ist die größte Halbinsel Frankreichs und der westliche Ausläufer des europäischen Festlandes. Heute zeugen noch viele Megalith-Anlagen vor der alten keltischen Kultur. Was die kulinarischen Köstlichkeiten der Bretagne betrifft: Probieren ist die Devise.
Le Périgord
im Südwesten Frankreichs gelegen. Schon 30.000 A.D. ließen sich die ersten steinzeitlichen Bewohner in den Grotten „Cro-Magnon“ nieder. Der moderne Mensch wurde nach dieser Grotte benannt. Das Périgord bekannt für seine landwirtschaftlichen Produkte gehört nicht zu der raffiniertesten, wohl aber zu der schmackhaftesten Küche Frankreichs.

Kulinarische Reise durch Frankreich - Tour de France „culinaire“

Île de la Réunion und Alsace-Lorraine

Katia Keller

307402 € 18,00
Do, 16.01.14, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio

Île de la Réunion,
eine Insel im Indischen Ozean. Bis 1794 hieß sie „Île Borbon“. An der alten Namen erinnert nur noch die Bourbon Vanille. Die kreolische Küche, wie sie bezeichnet wird, ist scharf, bunt und vielfältig.

Alsace-Lorraine,
unser Nachbar mit reicher Geschichte und bodenständiger Küche. Elsass-Lothringen eignet sich vorzüglich für eine kulinarische Reise, egal ob Sie nun die feine Küche oder die etwas deftigere ländliche Variante schätzen.

Cucina Originale - neue Rezepte

Italienische Küche intensiv

Liselotte Moro

307404 € 18,00
Do, 21.11.13 - Fr, 22.11.13
18:00 - 22:00 Uhr, 2 Termine
VHS, Raum 201 - Kochstudio

Lernen Sie die original italienische Küche an Hand von zwei ausgewählten Regionen kennen:
Toscana,
das sind sanfte Hügel, stolze Zypressen, silbrig glänzende Olivenbäume. Toscana - das ist aber auch eine Landschaft voll Lebenslust und Leichtigkeit. Die Kunstkenner und Naturfreunde sind ebenso begeistert wie Weinliebhaber und Feinschmecker.
Piemont,
klingt das nicht ein wenig magisch und verführerisch. Bis in die jüngste Zeit war es ärmstes Bauernland. Piemont ist die Provinz mit der vielfältigsten und ertragreichsten Landwirtschaft Italiens mit seinen einmaligen würzigen Pilzen und dem vielfältigen Gemüse. Zum Kalbscarpaccio passen die dortigen kräftigen Weine wie Barbera, Barbaresco, Barolo am besten.
Materialkosten: ca. 19,00 € pro Abend.

Afrikanische Küche

Agatha Chinyere Eggs

307406 € 15,00
Do, 05.12.13, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio

Spätestens seit der Fußball-WM in Südafrika interessieren sich immer mehr Menschen für die afrikanische Kultur und damit auch ihrer Küche und deren vielfältigen Variationen. Entdecken Sie die Köstlichkeiten mit ihren speziellen Gewürzen und Kombinationen.

Vegetarischer Orient
Fulya Kurtlar
307408 € 18,00
Fr, 06.12.13, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Erleben Sie die harmonische Zusammenstellung frischer Zutaten und die Zubereitung mit viel Liebe zum Detail.
Genießen Sie die warme Küche Anatoliens mit einer vielfältigen Anzahl an Gerichten mit Gemüse und lassen Sie sich von einer Küche mit Einflüssen aus mehreren Kulturen, die sie über Jahrhunderte in ihre heutige Form prägte, begeistern.

Schutterwald

Frühstück auf türkisch
Elmas Taskan
307410 € 18,00
Sa, 18.01.14, 09:30 - 13:15 Uhr
Schutterwald Mörburgschule, Küche
Das türkische Frühstück ist ein Genuss für Augen und Gaumen. Von herzhaft bis süß gibt es eine Vielfalt von Köstlichkeiten, wie z.B. Weißbrot, oft Simit, das sind mit Sesam bestreute Brotkringel, Börek, Pogaca, Pide, salziger Schafskäse, Tomaten, Oliven, Paprika, fettreicher türkischer Joghurt mit Trockenfrüchten, Sesampaste. Dazu gibt es starken schwarzen Tee. Durch den hohen Anteil an Gemüse und Obst ist das türkische Frühstück sehr vitaminreich und der Schwarztee stimuliert das Herz-Kreislauf-System.
An einem Vormittag werden wir gemeinsam die Bestandteile eines türkisches Frühstücks selbst zubereiten und anschließend diese traditionelle Mahlzeit genießen. Afiyet olsun!

Schutterwald

Traditionelle türkische Küche
Elmas Taskan
307412 € 36,00
Di, 05.11.13 - 12.11.13
18:15 - 22:00 Uhr, 2 Termine
Schutterwald Mörburgschule, Küche
Lernen Sie die traditionelle türkische Küche kennen und lassen Sie sich von den Geschmäckern Anatoliens verwöhnen. An zwei Abenden werden wir Vorspeisen, Suppen, ein Hauptgericht mit Fleisch/Fisch, eines ohne Fleisch, Gemüsegerichte, Beilagen, selbstgebackenes Brot/Pide und traditionelle Desserts zubereiten. Afiyet olsun!

Basic Thai
Einführung in die Thailändische Küche
Michaela Thies-Mock
307416 € 36,00
Do, 10.10.13 - 17.10.13
18:00 - 21:45 Uhr, 2 Termine
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Freuen Sie sich auf eine kulinarische Reise ins „Land des Lächelns“. Die exotischen Zutaten bestimmen den einzigartigen Geschmack der thailändischen Küche. In kleinen Kochgruppen bereiten Sie beliebte Spezialitäten zu, die gesund und leicht verdaulich sind. Ein Einsteigerkurs für alle, die sich für die Thai-Küche interessieren.

Neuried

Thailändische Küche
Monika Lange
307418 € 18,00
Do, 14.11.13, 18:15 - 22:00 Uhr
Realschule Neuried, Ichenheim, Raum 04, Bauteil B, UG, Küche
Wie bekömmlich die Thailändische Küche ist, davon schwärmen nicht nur Asientouristen.
Die Vorzüge liegen in der einfachen und schnellen Zubereitung. Thai-Essen ist aufgrund der umfangreichen Verwendung von Gewürzen und frischen Kräutern sehr gesund und leicht verdaulich: Die Gerichte sind mild bis scharf, sehr aromatisch im Geschmack und können leicht selbst gekocht werden.

Koreanische Küche
EunJung Cho
307450 € 15,00
Sa, 09.11.13, 11:00 - 14:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Die pikanten Gerichte der koreanischen Küche, mit der sich Europäer vertraut machen sollten, haben als gesundes Essen weltweite Anerkennung gefunden. Die Speisen sind kalorienarm und leicht verdaulich, da die Hauptzutaten meist aus Gemüse vielfältiger Art, aus Bohnen und Getreide bestehen, die fettarm und sorgfältig zubereitet werden. Typische Gewürze wie rote Chilipaste (Gochujang), fermentierte Sojabohnenpaste (Doenjang), Knoblauch, Sojasoße, Ingwer, gerösteter Sesam und Sesamöl sorgen für eine geschmackliche Harmonie. Am Kurstag werden u.a. typische koreanische Gerichte wie Jeyugbogum (mariniertes Schweinefleisch in Chilipaste) und Japchae (eine Kombination von knackigem Gemüse und Glasnudeln aus Süßkartoffeln) gekocht.

Vegetarische Köstlichkeiten aus aller Welt I - Indisch Paneer
Michaela Thies-Mock
307438 € 18,00
Do, 07.11.13, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Entdecken Sie an diesem Abend die Vielfalt der indischen vegetarischen Küche! Die verschiedenen exotischen Gewürze verleihen den Speisen ihren unvergleichlichen Geschmack und machen sie leicht bekömmlich. Wir werden Paneer (indischer Frischkäse) selbst herstellen und weitere landestypische Gerichte zubereiten.

Vegetarische Köstlichkeiten aus aller Welt II - Magischer Orient
Michaela Thies-Mock
307440 € 18,00
Do, 30.01.14, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Begeben Sie sich auf eine sinnliche Reise durch die Küche aus 1001 Nacht! Die vielfältigen Aromen aus dem magischen Orient verleihen den köstlichen Vorspeisen, den märchenhaften Gemüsegerichten und den verlockenden Desserts ihre einzigartige Geschmacksnote. Passend zur Jahreszeit eignet sich die orientalische Küche hervorragend, unsere Sinne zu erwärmen.

Indisches Curry
Michaela Thies-Mock
307420 € 18,00
Mi, 23.10.13, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Ob Kardamom, Kurkuma oder Koriander: Wunderbare Düfte und Aromen begleiten uns an diesem Abend, an dem Sie einen Einblick in die indische Kunst des Würzens bekommen. Aus der Vielfalt von exotischen Gewürzen stellen wir Currymischungen her, die wir anschließend in kleinen Kochgruppen in raffinierten Curry-Gerichten verarbeiten.

Sushi allerlei
Hiroko Umetsu-Rittweger
307455 € 15,00
Mi, 13.11.13, 18:15 - 21:15 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Sushis sind als fettarme und vitaminreiche Snacks eine leckere Vorspeise oder auch ein Hauptgericht. Die Sushis werden aus verschiedenen frischen Fischarten zubereitet und lassen sich auch für das (Silvester-) Buffet gut vorbereiten und dekorativ anrichten.

Mexikanische Küche - neue Rezepte
Liliana González de Münzer
307460 € 18,00
Fr, 15.11.13, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Entdecken Sie den Geschmack des ursprünglichen exotischen Mexiko und die große Auswahl der verschiedenen Zutaten, die die mexikanische Küche bietet. Wir werden leckere Speisen, wie beispielsweise Fleisch mit exotischen Soßen, pikante Avocado Gerichte und gefüllte Chilischoten, einen Salat mit Kartenblättern und anders zubereiten.

Atelier Cuisine Spécialités régionales
Kochkurs in französischer Sprache
Katia Keller
408005 € 15,00
Fr, 07.02.14, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
siehe Seite ...

La cocina latinoamericana
Kochkurs in spanischer Sprache
Liliana González de Münzer
422010 € 32,00
Fr, 17.01.14 - 31.01.14
18:15 - 22:00 Uhr, 2 Termine
VHS, Raum 201 - Kochstudio
siehe Seite ...

Internationale Kochkurse in der Schulküche der Werkrealschule Hohberg

„Wir leben in Hohberg und fühlen uns wohl!“. Die Kursleiterinnen möchten Ihnen gerne Spezialitäten ihrer Herkunftsländer und die eigene Landesküche nahe bringen. Sie werden mit Ihnen kochen, anschließend gemeinsam essen und dabei aus den Heimatländern erzählen.

Hohberg

Köstlichkeiten der indischen Küche
Queency Lopes-Luhr
307470 € 15,00
Do, 10.10.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Werkrealschule Hofweier, Küche

Hohberg

Brasilianische Küche
Uiaran Icker
307475 € 15,00
Di, 15.10.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Werkrealschule Hofweier, Küche

Hohberg

Afrikanische Küche mit speziellen Gewürzen und Kombinationen
Agatha Chinyere Eggs
307480 € 15,00
Fr, 25.10.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Werkrealschule Hofweier, Küche

Backen

Brotbacken
Der Weg zum eigenen Brot + Brötchen
Sabine Finkbeiner-Obert
307610 € 18,00
Do, 14.11.13, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Lassen Sie sich überraschen, wie einfach es geht. Leicht umsetzbare Rezepte für Brot und Brötchen, Knäckebrot und vieles mehr in der Praxis.
Darüber hinaus bekommen Sie wertvolle Tipps fürs Brotbacken und erfahren Wissenswertes über Korn und Getreide, Mehlsorten und Backtreibmittel.

Besondere Themen

Klimafreundlich und energiesparend Kochen
nach dem Klimakochbuch
Ilse Weghaupt
307500 € 18,00
Mo, 25.11.13, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Zu einem nachhaltigen Lebensstil gehört auch eine energiesparende Ernährung. Dabei denkt man häufig vor allem an den Energieverbrauch der im eigenen Haushalt verwendeten Geräte.
Klimabewusste Ernährung berücksichtigt außerdem die Unterschiede im Energieeinsatz bei konventionellem oder ökologischem Anbau, den Aufwand für Transport und Verpackung usw. Auch der Ernährungsstil -fleischbetont oder vegetarisch/vegan- hat einen Einfluss auf die Klimabilanz. All diesen Aspekten nachzuspüren, Lösungen aufzuzeigen und den Genuss am Kochen und Essen dabei nicht aus dem Auge zu verlieren, wird bei diesem Kochkurs eingeübt.
In Kooperation mit: BUND Ortenau
Dieser Kurs wird gefördert und begleitet durch die Umweltakademie Baden-Württemberg.

Akademie für Natur- und Umweltschutz Baden-Württemberg

Hohberg

Wir 2 kochen gemeinsam
Annette Ehrhardt
307504 € 19,00
Fr, 25.10.13, 18:00 - 22:00 Uhr
Werkrealschule Hofweier, Küche
Ein Kochkurs für 2! Sie haben gerade mit einem/r FreundIn eine WG gegründet oder sind mit Ihrem Partner oder Partnerin zusammen gezogen, sie starten in einen neuen Lebensabschnitt, da die Kinder aus dem Haus sind. An diesem Abend gibt es neue Rezepte für den 2-Personen-Haushalt, die gemeinsam ausprobiert werden. Von der blitzschnellen, einfachen Küche bis hin zu Verwöhnrezepten für das „Dinner for two“.

i Wichtige Hinweise zu den Kochkursen

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen, Schwammtuch, Scheuerschwamm, Schürze und Behältnisse für Kostproben. Die KursleiterInnen kaufen die Lebensmittel ein. Die Kursteilnehmer/innen zahlen den anteiligen Kostenbeitrag (ca. 8-12 Euro pro Abend) jeweils am gleichen Kursabend direkt an die KursleiterInnen.
Bitte informieren Sie die KursleiterInnen rechtzeitig, wenn Sie an einem Abend nicht teilnehmen können, damit entsprechend weniger eingekauft werden kann. Ansonsten müssen Sie Ihren Anteil bezahlen, auch wenn Sie an dem Termin nicht anwesend waren.
Der Betrag für anfallende Kopien wird vom Kursleiter eingesammelt. Bitte bringen Sie Ihr Getränk eigener Wahl mit.

Hohberg

Männer kochen gemeinsam

und genießen das Menü mit Ihren Partnerinnen

Thomas Bläsi

307506 € 19,00

Fr, 22.11.13, 18:15 - 22:15 Uhr

Werkrealschule Hofweier, Küche

Wir kochen ein nicht alltägliches 3-Gang-Menü. Hierzu sind Anfänger wie auch „fortgeschrittene Hobbyköche“ willkommen. Ab 20:30 Uhr sind die Partnerinnen herzlich zum gemeinsamen Essen eingeladen.

Kochabend für Paare - zu zweit Kochen mit Genuss!

Angelika Hitzel / Julia Schablin

307508 € 19,00

Mi, 06.11.13, 18:00 - 22:00 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Gönnen Sie sich und Ihrem Partner Zeit zum Kochen und verbringen Sie gemeinsame Stunden. Sie lernen an dem Abend neue Rezepte kennen und kreieren ein genussvolles und schmackhaftes Menü. Nach der Zubereitung der Speisen lassen Sie es sich zusammen mit den anderen Paaren bei einem gemütlichen Abend munden.

In Kooperation mit: Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien und Lebensfragen Offenburg im Rahmen der bundesweiten Aktion „Zeit zum Reden“.

After Work Dinner - Wintermenü mit neuen Rezepten

Julia Schablin

307516 € 19,00

Di, 15.10.13, 17:30 - 21:30 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Lassen Sie den Arbeitstag mit einem perfekten Dinner ausklingen! Überraschen Sie Ihre(n) PartnerIn bzw. Ihre Familie mit einem leckeren, gesunden und mehrgängigen Menü. Lernen Sie in diesem Kurs raffinierte Rezepte kennen, die gar nicht so viel Zubereitungszeit benötigen.

Festtags- und Weihnachtsessen - mit Pfiff

Helmut Weber

307518 € 18,00

Mi, 20.11.13, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

An diesem Abend zeigt Ihnen der Küchenmeister Helmut Weber, wie einfach es sein kann, ein raffiniertes Festtags- oder Weihnachtsessen mit gefülltem Geflügel zuzubereiten. Freuen Sie sich darauf.

Materialkosten: ca. 15,00 €.

Französische Weihnachtsspezialitäten aus der Provence

Katia Keller

307520 € 18,00

Fr, 29.11.13, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Sonne, Urlaub, Lavendel, Meer .... und doch viel mehr!

Bei uns weihnachtet es sehr, denn auch der Winter im provenzialischem Teller ist ein Genuß. Gekocht werden leichte, vielseitige und dennoch raffinierte Speisen. Kommen Sie und lassen Sie sich von der Provence verwöhnen!

Fingerfood und Cocktails

Ilse Weghaupt

307522 € 18,00

Di, 10.12.13, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Schmackhafte Leckerbissen und prickelnde Getränke sind eine Attraktion auf jeder Party. Interessanter als Fast Food und verträglicher als Alkopops sind selbstgemachte Kleinigkeiten und alkoholfreie Cocktails aus ökologischen Zutaten, bei denen schon die Herstellung ein Vergnügen für sich darstellt. An diesem Abend für Jugendliche und Erwachsene wird gemeinsam erprobt, welche Köstlichkeiten für das nächste Fest - z.B. für die Sylvesterparty - sich aus biologischen und fair gehandelten Zutaten zaubern lassen.

In Kooperation mit: BUND Umweltzentum Ortenau.

Winterliches Buffet

Für dieses festliche kalt-warme Büfett bereiten wir verschiedene Vorspeisen zu, z.B. eine Fischterrine, herzhafte Törtchen, verschieden gefüllte Teigtäschchen und Gemüsecarpaccios. Es kann die Zubereitung von Wild und Fisch ausprobiert werden, es gibt Wintergemüse, wie Rotkohl und Wirsing und raffinierte Beilagen. Auf keinen Fall fehlt ein sahniges und ein fruchtiges Dessert.

Der Abend ist auch gut geeignet für eine Weihnachtsfeier mit Freunden / Kollegen.

Neuried

Winterliches Büfett

Monika Lange

307510 € 18,00

Do, 05.12.13, 18:15 - 22:00 Uhr

Realschule Neuried, Ichenheim, Raum 04, Bauteil B, UG, Küche

Neuried

Winterliches Büfett

Monika Lange

307512 € 18,00

Di, 10.12.13, 18:15 - 22:00 Uhr

Realschule Neuried, Ichenheim, Raum 04, Bauteil B, UG, Küche

Getränke

Weihnachtsbier selbst gebraut

Hausbrauen hat wieder Tradition!

Klaus Hornstein

307810 € 44,00

Do, 21.11.13, 19:00 - 21:00 Uhr

Sa, 23.11.13, 09:00 - 16:00 Uhr

2 Termine

Offenburg VHS 101 Seminarraum

Am ersten Abend lernen wir ein mittelalterliches Brauverfahren kennen und die dazugehörigen Grundstoffe. Wir verkosten dabei zwei typische Bierarten mit frischen Brezeln. Am zweiten Termin werden wir nach einem klösterlichen Braurezept ein feingehopftes dunkles Weihnachtsbier brauen. Die notwendige Brauausrüstung und die Rohstoffe werden gestellt. Außerdem wird ein zünftiges Landbier verkostet, das genauso mit zum Brautag gehört wie eine bayrische Brotzeit mit Brezeln und Weißwürsten.

Mit nach Hause nehmen Sie ein Bierbraurezept und „Würze“ für 6 l Weihnachtsbier, das nach ca. 3-4 Wochen Kühlung zu Hause ausgeschenkt werden kann.

Mindestalter: 18 Jahre (JuSchuG).

Materialkosten: ca. 15,00 €.

Sprache leben in Kochkursen

Kurstitel	KursleiterIn		Beginn, Dauer		Seite
Creative Cooking in English	Honerin Kaeshammer	Di, 05.11.13	18:00 Uhr	4	62
Atelier Cuisine in französischer Sprache Spécialités régionales	Katia Keller	Fr, 07.02.13	18:00 Uhr	1	67
La cocina latiinoamericana in spanischer Sprache	Liliana Gonzáles de Münzer	Fr, 17.01.14	18:15 Uhr	1	77

Smoothies selbst gemacht

Julia Schablin

307820 € 15,00

Mi, 04.12.13, 18:00 - 21:00 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Frei nach dem Motto, bunt ist gesund, kann man Smoothies leicht selbst machen. Das schmeckt nicht nur, sondern ist auch lecker und gesund.

Cocktail - aktiv mixing

Thomas Köder

307830 € 17,00

Mi, 27.11.13, 18:00 - 21:00 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Der Cocktail-Aktivmixing-Kurs beginnt mit einem Begrüßungscocktail. Zunächst entführt Sie der Barkeeper in die exotische Welt der beliebten Mixgetränke. Hierbei erfahren Sie Interessantes über die Bargeschichte, Materialkunde, Geschmacksunterschiede, Mixtechniken und Warenkunde. Dann greifen Sie selbst zum Shaker und mixen leckere Cocktails aus Meisterhand.

Cocktailauswahl: ca. 20 verschiedene Cocktails.

Während Ihres Kurses werden Sie mit Fingerfood und Snacks verköstigt. Mit den Cocktailrezepturen und jeder Menge Wissenswertem können Sie die leckeren Drinks auch ganz leicht zu Hause selbst mixen.

Mindestalter: 18 Jahre (JuSchuG).

Materialkosten: 8,00 € - 12,00 €.

Weinseminare

Michael Sackmann vermittelt önologisches Fachwissen, das sowohl bei Weinliebhabern als auch bei Fachleuten gefragt ist. Er ist als gefragter Berater für ambitionierte Restaurateure, Hoteliers und private Weinfreunde tätig.

Petrus gegen den Rest der Welt oder Merlot - der sanfte vom rechten Ufer

Michael Sackmann

307825 € 67,00

Do, 28.11.13, 19:00 - 22:00 Uhr

Offenburg VHS 101 Seminarraum

Die Rebsorte Merlot hat, wie auch der Cabernet Sauvignon ihren Ursprung in Bordeaux. Beide haben in den vergangenen Jahren die Weinberge fast aller weinbautreibenden Länder erobert. Während Cabernet den Weinen Struktur, Festigkeit und Langlebigkeit verleiht, gibt Merlot ihnen Sanftheit und Finesse.

Im Weinseminar werden Merlotweine der Extraklasse aus Italien, Spanien, Kalifornien, Australien und Chile mit dem „Original“ aus Pomerol verglichen. Neben Chateau Petrus, der schier unbezahlbar ist, gibt es noch grossartige Alternativen wie Chateau Lafleur Petrus oder Chateau Là Evangile, die ebenso fast ausschliesslich aus Merlot gekeltert werden. Geniessen Sie einen Abend mit unvergesslichen Weinen. Es werden 8 Weine verkostet.

Materialkosten: 49,00 € (Betrag wird mit der Kursgebühr abgebucht).

Mindestalter: 18 Jahre (JuSchuG).

Badische Rotweine - wie aussagefähig ist ein Top Ten Ranking

Michael Sackmann

307826 € 38,00

Do, 30.01.14, 19:00 - 22:00 Uhr

Offenburg VHS 101 Seminarraum

Die roten Rebsorten bilden den Schwerpunkt des Badischen Weinbaus. Um ihre Leistungsfähigkeit unter Beweis zu stellen, veranstalten die Winzer auf lokaler und regionaler Ebene Wettbewerbe, bei denen die besten Weine gekürt werden. Für das Weinbaugebiet Baden kürt der Weinbauverband jährlich die Top Ten Baden und hier in der Region gibt es die Top Ten Ortenau. Das Weinseminar stellt die beiden Wettbewerbe vor und vergleicht prämierte Weine miteinander. Um den Stellenwert der Wettbewerbe zu verdeutlichen, werden auch Proben von nationalen Spitzenrotweinen aus der Pfalz und von der Ahr verkostet.

Materialkosten: 20,00 € (Betrag wird mit der Kursgebühr abgebucht).

Mindestalter: 18 Jahre (JuSchuG)

FILMREIHE „TREIBSTOFFE-TRIEBKRÄFTE“

Als Frau Merkel kürzlich von einem Journalisten nach ihren Treibkräften gefragt wurde, verstand sie Streitkräfte und reagierte irritiert. Das angesprochene Problem verlangte so gar nicht nach einer militärischen Lösung. Dann die Auflösung: „Ah, Sie fragen nach meinen Triebkräften.“

Auf Missverständnisse dieser Art stößt man auch, wenn man nach einem Titel für eine Filmreihe zum Thema Energie sucht. Um Treibstoffe soll es gehen, also um künstliche und natürliche Ressourcen, und um Menschen, die in einem bestimmten Kräftefeld agieren. Wie sie das tun, wird wesentlich von ihren Triebkräften bestimmt. Ob sie dabei das Kräftefeld zu ihren Gunsten verändern können, hängt von ihrem Energiepotenzial und dem ihrer Gegenspieler ab. Doch wie steht es um die filmische Umsetzung dieser Begriffe?

Natürlich setzen sich viele Filme mit dem Themenfeld auseinander. Schließlich stehen Energiefragen ganz oben auf der politischen Agenda, egal ob es sich um lokale, nationale oder globale Kräftefelder handelt. Zunächst stößt man unweigerlich auf eine ganze Reihe von Dokumentarfilmen, die sich mit den Risiken und Nebenwirkungen bestimmter Ressourcen und den Formen ihrer Gewinnung auseinandersetzen. Da neue Technologien oft unter Ausschluss der Öffentlichkeit eingeführt werden sollen, liefern Dokumentarfilme wie „Gasland“ wichtige Beiträge zu einer demokratisch legitimierten Technologiefolgenabschätzung. Und brisante Dinge aus dem Dunkeln ins Licht zu rücken, ist eine originäre Aufgabe von Volkshochschulen.

Von Treibstoffen im weitesten Sinne handeln natürlich auch Spielfilme. Der Interessengegensatz zwischen dem Energiebedarf einer Mehrheit und dem Recht einer Minderheit auf Heimat ist eine klassische Spielfilmkonstellation. Die Ästhetik des Widerstands ist ebenso cinegen wie gegenteilige Geschichten, in denen junge Ingenieure einer abgelegenen Gegend den Fortschritt bringen und dabei sehr sensibel nach Lösungen für die Betroffenen suchen. Das Tennessee-Valley-Project im Südosten der USA wurde seinerzeit von Filmen dieser Art flankiert. Ihr ideologischer Gehalt ist beträchtlich. Geradezu ein Gradmesser für den Entwicklungsstand der Zivilgesellschaft in Schwellenländern ist die Frage, wie Großprojekte künstlerisch aufbereitet werden. Der chinesische Film „Still Life“ über den Bau des Dreischluchtenstaudamms liefert eine durchaus riskante Bilanz, in der das Untergehende ebenso gewürdigt wird wie das Neu Entstehende. Leider durfte dieser bemerkenswerte Film aus politischen Gründen nicht alle Dimensionen des gewaltigen Projekts ausleuchten.

Noch brisanter ist ein Filmklassiker aus den 1950er Jahren. Der japanische Regisseur Kurosawa konfrontiert in seinem Meisterwerk „Bilanz eines Lebens“ das Trauma einer Nation mit den wirtschaftlichen Interessen eines Landes, das gerade zum großen Sprung vom Schwellenland zum Industrieland ansetzte. Die dafür erforderliche Energie sollte ausgerechnet aus der Quelle geschöpft werden, die 1945 die Städte Hiroshima und Nagasaki vernichtet hatte. In Kurosawas Film kann der Protagonist einfach nicht mit der atomaren Bedrohung leben. Über seine Angst muss ein Vormundschaftsgericht entscheiden. Schließlich ist der Traumatisierte ein Fabrikbesitzer, der aus dem Atom-Staat Japan gegen den Willen seiner Kinder auswandern will.

Im Wirtschaftskrimi „Notte italiana“ ist der Treibstoff Methan und die gefährdete Landschaft das Po-Delta. Und natürlich sind die immensen Profite aus dem illegalen Abbau des Gases eine mächtige Triebkraft. Keiner könnte den lokalen Magnaten besser verkörpern als der deutsch-italienische Schurken-Darsteller Mario Adorf. „Notte italiana“ ist ein klassischer italienischer Polit-Krimi, allerdings mit einer bemerkenswerten Besonderheit: die Landschaft spielt darin eine aktive Rolle. So verdient der Film sowohl in landeskundlicher als auch in filmsprachlicher Hinsicht das Prädikat „besonders wertvoll“.

Die Wahrheit ist eine gewaltige Triebkraft. In der Aufklärung sollte sie in Form der Vernunft die alten Privilegien ersetzen. Darum ging es auch dem Propheten, wie „Patrice Lumumba“ von seinen Anhängern genannt wurde. Der erste Regierungschef des Kongo wollte das rohstoffreiche Land nicht auf Lügen und Kompromissen aufbauen. „Lumumba“ beschreibt das Getriebe der Interessen beider Seiten. Ähnlich wie Sisyphus hatte Lumumba keine wirkliche Chance. Im kongolesischen Kräftefeld war die Vernunft den Privilegien hoffnungslos unterlegen. Ein Sisyphus der ganz anderen Art ist der junge Werbedesigner René. Er leitet die Kampagne gegen die Wiederwahl des chilenischen Diktatoren Pinochet. In „No!“ bläst der Wind of Change eine scheinbar unüberwindliche Diktatur hinweg. Gegen die Phantasie, die Lebenslust und die Hoffnung auf einen demokratischen Aufbruch war kein Kraut gewachsen. Eine Kampagne traf auf ein Lebensgefühl, und beide Fronten schaukelten sich zu einem Orkan hoch. Allerdings lebte der Diktator weiter, leibhaftig und von einigen Korrekturen abgesehen in Form jenes Wirtschaftsmodells, das er eingesetzt hatte.

Von der Ressource Mensch handeln zwei sehr unterschiedliche Filme: der eine spielt weit in der Vergangenheit und rollt die „Kontroverse von Valladolid“ aus dem 16. Jahrhundert wieder auf. Die christliche Ethik gerät in Konflikt mit den kolonialen Interessen der katholischen Könige Spaniens. Der Film handelt von einem historischen Rededuell, bei dem sehr viel auf dem Spiel steht. Denn die Gretchen-Frage nach der Sklaverei trifft eine Gesellschaft in ihrem Kern. Der andere Film heißt „Moon“, spielt in der Zukunft und liefert sehr geerdete Science Fiction. Oder eher Social Fiction, denn die große Frage nach dem Wert des Menschen und seiner Arbeitskraft ist zeitlos und sehr irdisch. Haben und Sein hängen eng zusammen. Sie bestimmen vielleicht nicht den Wert, wohl aber das Ansehen eines Menschen. Im persischen Film-Klassiker „Gaav – die Kuh“ definiert sich ein Bauer durch seine Kuh. Denn eine solche besitzt nur er im Dorf. Sie macht den Unterschied, und der wiederum treibt ihn an, über den Tod des Prestigeobjekts hinaus. Gaav ist eine filmgeschichtlich bedeutende Groteske über die (Selbst)Wahrnehmung eines Menschen in einer nur scheinbar archaischen Gesellschaft.

In Kubricks Kultfilm „Clockwork Orange“ und in den beiden Dokumentarfilmen „Frl. Stinnes fährt um die Welt“ und „The Artist is present“ geht es weniger um Treibstoffe, auch wenn das Auto der Rennfahrerin Clärenore Stinnes jede Menge davon für seine Weltreise benötigt. Dafür stehen starke Triebkräfte im Mittelpunkt. In Kubricks Uhrwerk Orange ist es die Spirale von Gewalt und Gegengewalt zwischen der Staatsmacht und (einem) gewaltbereiten Jugendlichen. Die beiden Dokumentarfilme handeln vom Durchhaltevermögen und dem Charisma zweier sehr unterschiedlicher Frauen, die voller Leidenschaft und ohne Rücksicht auf den eigenen Körper ihre Vision lebt(e)n.

In allen ausgewählten Filmen gelingt es den RegisseurInnen, starke Triebkräfte in Szene zu setzen. In der Literaturverfilmung „Die Entdeckung des Himmels“ prallen diese Kräfte aufeinander. In Form politischer Überzeugungen, kultureller und genetischer Prägungen oder eben doch als Vektoren eines überirdischen Masterplans. Ein Film im Weitwinkelformat gewissermaßen unter einer Reihe von Filmen, die zentrale Triebkräfte aus der Makro-Perspektive beschreiben. Bisweilen handelt es sich um eine wahre Grammatik der Angst wie im Falle unseres Auftaktfilms. Manchmal wird vehement um gegensätzliche Menschenbilder und Lebensentwürfe gekämpft. In seinem Meisterstück „Gegen die Wand“ übersetzt Fatih Akin die unbändige Lebenslust einer ganzen Generation in ein bildsprachliches Feuerwerk. Solchen Kräften und natürlich ihrer filmsprachlichen Abbildung gilt unser Augenmerk. Sie sind nicht unmittelbar fotografierbar, aber in allen Filmen dieser Reihe sind sie auf unterschiedliche Art sehr präsent. Nicht alle Filme sind „Energie-Filme“. In jedem Falle aber handelt es sich um Filme voller Energie, in denen starke Kraftfelder und Triebkräfte wirken. Und die erzeugen Spannung, physikalische und cineastische.

FILMREIHE „TREIBSTOFFE-TRIEBKRÄFTE“ EINE KOOPERATION DER VHS UND DES KOMMUNALEN KINOS

Bilanz eines Lebens

Axel Eberhardt

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Do, 19.09.13, 20:00 Uhr

KiK, Offenburg

„Bilanz eines Lebens“ entstand in der Zeit, als Japan wieder als vollwertiges Mitglied in die Völkergemeinschaft einzieht. Der Film zeichnet eine japanische Gesellschaft, die das Trauma des verlorenen Zweiten Weltkrieges und der Atombombenkatastrophe von Hiroshima und Nagasaki hinter emsigem Wiederaufbau und steigendem Wohlstand verschwinden lässt. Wäre da nicht der Hauptdarsteller des Films. In ihm findet die Angst vor der Atombombe und den strahlenden Wolken, angeheizt durch Berichte über Atomwaffentests, beunruhigenden Ausdruck. Als erfolgreicher Unternehmer einer Gießerei hat er die Mittel, um nach Brasilien zu fliehen, wo er sich und seine Familie in Sicherheit bringen möchte. Aber keiner will mit. Von Vernichtungsängsten getrieben verfolgt er seinen Plan dennoch weiter. Seine Familie sieht keinen anderen Ausweg, als ihn entmündigen zu lassen und so landet die Angelegenheit vor einer Schlichtungsstelle.

Die Schlichtungsverhandlung verwandelt Kurosawa in ein „großes Familienbild“. Hier laufen die ungewöhnlichen Lebensfäden des bisher erfolgreichen Patriarchen zusammen. Die von ihm Abhängigen stellen sich gegen ihn, aber es bricht auch erbitterter Streit unter ihnen aus. Die Schlichter werden hin und her gerissen zwischen ihrer Verpflichtung, eine Familie vor dem Absturz zu bewahren und der Frage, wer hier eigentlich unzurechnungsfähig und verrückt ist.

In diesem Film begegnen wir in Kurosawa einem genialen Erzähler, der es meisterhaft versteht, ein Familiendrama mit einer globalen Überlebensfrage zu verknüpfen, die uns heute, angesichts der Katastrophe von Fukushima, neu bewegt. Oder vielleicht auch schon nicht mehr?

Japan 1955, 102 Min., Regie: Akira Kurosawa

Gasland

Joachim Dufner / Benjamin Köhler

Filmgespräch Abendkasse: € 4,00

Do, 26.09.13, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Im Juni 2013 wurde von der deutschen Bundesregierung ein Entwurf für die umstrittene Gasfördermethode „Fracking“ gestoppt, zumindest vorerst. In den USA hingegen ist „Fracking“ bereits längst gang und gäbe, besonders in den Bundesstaaten im Mittleren Westen. Die Verbraucher freuen sich über sinkende Strompreise. Doch mit welchen Folgen? Diese zeigt die oscar-nominierte und vielfach ausgezeichnete Dokumentation „Gasland“ von Josh Fox auf.

Diesem wurden 2008 schriftlich 100.000$ angeboten, um in seinem Garten Bohrungen zur Erschließung von Gasvorkommen machen zu dürfen. Erstaunt über das großzügige Angebot, informierte er sich darüber, welche Folgen es für ihn haben könnte, dieses Angebot zu akzeptieren. Er begab sich auf eine Reise, in der er erschreckende Geschichten zu hören bekam und erstaunliche Erfahrungen machte, bis hin zu einer Familie, die ihr Leitungswasser anzünden kann.

In der hochaktuellen Diskussion um das nach wie vor scharf kritisierte „Fracking“, schaltet sich „Gasland“ mit Fakten und Tatsachenberichten ein. Dabei hebt der Film nicht etwa fortwährend den mahnenden Zeigefinger, sondern er lässt stattdessen einfach nur betroffene Menschen und Bilder für sich sprechen. Dies reicht aus, um als einer der effektivsten und eindrucksvollsten Umweltfilme der letzten Jahre über längere Zeit beim Zuschauer im Gedächtnis zu bleiben.

USA 2010, 103 Min., Regie: Josh Fox

Clockwork Orange

Berthold Wolf

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Mi, 02.10.13, 20:00 Uhr

KiK, Offenburg

Clockwork Orange wirkte in der Zeit seiner ersten Vorführungsjahre irritierend und schockierend. Kritisiert wird vor allem, dass die Gewalt in den verschiedenen Szenen ästhetisiert wird. Die Selbstverständlichkeit der gewalttätigen Handlungen wird sogar durch heitere klassische Musik untermalt. Das Leid seiner Opfer scheint Alex, den Anführer einer Bande, nicht im Geringsten zu berühren

Interessant für Kubrick, und darin äußert sich auch seine Kritik, ist die Reaktion der Regierung und der Wissenschaft bei Gewaltphänomenen dieser Art. In der Praxis wirft er ihnen bei der Lösung Machthunger und Allmacht vor. Und dies lehnt Kubrick als Bewältigungsform für Demokratien kategorisch ab.

Die in England verbreiteten Jugendbanden der Rocker, Mods oder Skinheads dienten dem Film als thematische Vorlage.

Großbritannien 1971, 131 Min., Regie: Stanley Kubrick

Dieser Film ist ab 16 Jahre

No!

Spanische Originalfassung / Deutsche Synchronisation

Axel Eberhardt

Filmgespräch Abendkasse: € 4,00

Mi, 09.10.13, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal (spanisch) / Raum 301 (deutsch)

Wie stürzt man einen Diktator, noch dazu einen der gewalttätigsten, den Lateinamerika je erlebt hat? Mit Humor und Werbeclips! 1988 wählte das chilenische Volk seinen Diktator ab. Zur Erinnerung: Pinochet hatte sich 1973 an die Macht geputscht, ein äußerst repressives Regime errichtet und Chile zum Experimentierfeld des aufkeimenden Neoliberalismus gemacht. Schon bald wurde Chile von interessierten Kräften als Wirtschaftswunderland und Pinochet als großer Reformer gefeiert. Das Referendum über seine zweite Präsidentschaft schien

eine reine Formsache, zumal Pinochet die Medien kontrollierte. Allerdings nicht vollständig. Die knappe Sendezeit, die der Opposition zugebilligt wurde, reichte René, dem hippsten Werbestrategen Santiagos und Kopf der No!-Kampagne, um dem Diktator die Hoheit über die Bilder zu entreißen. Pinochet fand in Renés Kampagne gar nicht mehr statt. In Szene gesetzt wurde stattdessen ein Land, das sich tanzend, lachend und Possen reißend von der Tristesse des Alltags und den Schimären seiner Vergangenheit befreite. Nein zu sagen, wurde hipp, machte Spaß, tat Not und erschien plötzlich gar nicht mehr so gefährlich. Diktatorendämmerung als Volksfest? Nicht ganz. René wurde in altbewährter Manier bedroht. Doch er ließ sich nicht einschüchtern und nutzte die Chance, die er ebenso wenig hatte wie einen Plan B. Eine Niederlage wäre deshalb zur persönlichen Tragödie geworden. Äußerst naturalistisch mit den technischen Möglichkeiten der abgebildeten Zeit gedreht und mit Originaleinspielungen der historischen Werbespots angereichert zeigt der Film die Geschichte von René und seinem ganz persönlichen Mephisto, dem Chef der Si-Kampagne. Dahinter wird das Trieb-Werk der Protagonisten im Spiegel der großen Geschichte sichtbar. Politische Geschichte ist eben immer auch Mediengeschichte. „Das ist eine Chance, aber auch ein Desaster. Im vorliegenden Fall rollte der Stein des Sisyphos nicht mehr bergab, zumindest nicht auf der Seite, auf der er hinaufgerollt wurde.

Chile/Frankreich/USA 2012, 118 Min., Regie: Pablo Larrain

In Kooperation mit: Peru-Arbeitskreis Ebersweier

Fuori dal mondo

Italienische Originalfassung in Raum 102 und deutsche Synchronfassung in Raum 101

Domenico Matteucci / Dott. Ivone Casotto / Axel Eberhardt

Filmgespräch Abendkasse: € 4,00

Do, 16.10.13, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Nicht von dieser Welt sind ganz offensichtlich die beiden Hauptfiguren. Caterina will Nonne werden. Unbedingt. Die Bedenken ihrer Äbtissin wischt sie beiseite. In elf Monaten wird sie ihr Gelübde ablegen und in einem kolumbianischen Missionskloster tätig sein. Ernesto hat sich eher unfreiwillig von der Welt abgekapselt. Griesgrämig führt er das falsche Leben, seit er die Textilreinigung seines Vaters übernehmen musste. Ein Privatleben kennt er nicht, seine Wohnung ist viel zu

groß und seine Angestellten verwechselt er ständig. Das Einzige, was ihn wirklich nervt, ist die Zahlungsmoral seiner Kunden. Dynamik in das Leben der beiden „Außerirdischen“ bringt ein Baby, das ein Jogger der perplexen Caterina in die Hand drückt. Die einzige Spur zur Mutter ist der Pullover, in den das Baby eingewickelt ist. Daran steckt der Zettel einer Reinigung.

Giuseppe Piccioni hat einen sehr poetischen Film über drei Alltagsmenschen in Mailand gedreht. Bewusst verzichtet er auf alles Außergewöhnliche: Keine Spezialeffekte, keine dramaturgischen Volten, stattdessen karge, fast spröde Dialoge, und eine Kamera, die sich den Personen sehr zurückhaltend, fast scheu nähert. Die beiden Hauptpersonen durchlaufen einen Reifeprozess und kommen einem erstaunlich nahe. „Fuori dal mondo“ wird in Italien sehr oft als Lehrfilm an Filmakademien eingesetzt. Er zeigt, was Kino jenseits aller Effekte sein kann und sein sollte.

Italien 1998, 100 Min., Regie: Giuseppe Piccioni

Notte italiana

Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln

Axel Eberhardt / Dott. Ivone Casotto / Domenico Matteucci

Filmgespräch Abendkasse: € 4,00

Mi, 17.10.13, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

In Ettore Scolas großer Hommage an das Kino tauchte auch immer wieder der Film „notte italiana“ auf. In Form eines Filmplakats. Ein Ritterschlag für einen dreifachen Debüt-Film. Zum ersten Mal inszenierte Carlo Mazzacurati einen großen Spielfilm. Marco Messeri spiel-

i Filme an der VHS

In einer Einführung verortet ein Referent /eine Referentin den Film in seine Entstehungs- und Wirkungsgeschichte. Es werden Zusammenhänge zum Gesamtwerk des Regisseurs oder zu anderen Filmen aufgezeigt. Für ein „tieferes“ Verständnis helfen auch genauere Blicke auf Details und ihre Machart. Um fremdsprachliche Filme besser zu verstehen, werden auch Schlüsselvokabeln oder sprachliche Besonderheiten erläutert. Ein offener Meinungsaustausch rundet das Filmerlebnis ab.

Fuori dal mondo - Nicht von dieser Welt?

Seminar zum Film in italienischer Sprache

Domenico Matteucci

409010 € 10,00

Do, 17.10.13, 15:00 - 17:00 Uhr

VHS, Seminarraum

Der Titel passt zu diesem Seminar gleich in mehrfacher Hinsicht. Der Seminarleiter wird über den gleichnamigen Film, über Filmästhetiken und über sein Metier reden.

Domenico Matteucci lebt in Rom, ist von Haus aus Architekt, hat aber seine Leidenschaft fürs Kino zu seinem Beruf gemacht. Er ist Regisseur, Herausgeber, Romancier, Drehbuchautor und Dozent für Filmkunst. Aus seiner Feder stammen die Vorlagen für zahlreiche Filme und Fernsehserien, darunter auch einige deutsch-italienische Koproduktionen.

In gut verständlichem Italienisch gewährt er uns Einblicke in die Welt der Siebten Kunst. Anhand von kleinen Filmsequenzen wird er das Verhältnis von Drehbuchautoren und Regisseuren beleuchten. Er wird zeigen, dass Filme sehr wohl von dieser Welt sind und nicht völlig losgelösten Traumfabriken entspringen. Er wird über die Eigenheiten der Filmkunst reden und am Beispiel von Picciones kleinem Meisterwerk „Fuori dal mondo“ darlegen, warum dieser Film, der sich dem Alltag der Menschen verschreibt und auf jeden dramaturgischen Kunstgriff verzichtet, so viel Wirkung entfacht.

Domenico Matteucci versteht es meisterhaft, im Gespräch mit seinen Zuhörern das Handwerk hinter der Kunst sichtbar zu machen. Er tut dies sehr eindrücklich und mit viel Humor. Und zur eigenen Überraschung stellt man fest, dass man sich gerade einen Nachmittag lang auf Italienisch über Filme, Drehbücher, Kinos und didaktische Konzepte unterhalten hat. Dieses Vollbad in der Fremdsprache ist eine erstaunliche Erfahrung.

Möglicherweise ist sie nicht von dieser Welt.

te seine erste Hauptrolle, und schließlich debütierte Nanni Morettis inzwischen legendäre Produktionsgesellschaft Sacher Film.

Der Film spielt im Po-Delta. Die viel gefilmte Landschaft ist jedoch mehr als nur Kulisse. Streng genommen ist sie das eigentliche Opfer in diesem Kriminalfilm. Durch den illegalen Methanabbau stieg der Wasserpegel im Delta, wodurch ganze Landstriche geflutet wurden. In

den Strudel dieser Machenschaften gerät ein junger Rechtsanwalt, der den Preis für ein Stück Land evaluieren soll. Eine Routineaufgabe, die ihn allerdings nicht ausfüllt. Im Laufe seiner Ermittlungen verändert sich die offene Landschaft ebenso wie die zunächst sehr zugänglichen Menschen. Der Wasserpegel steigt. Und dem jungen Rechtsanwalt steht er bald bis zum Hals.

Italien 1987, 93 Min., Regie: Carlo Mazzicurati

Lumumba

Französische Originalfassung mit deutschen Untertiteln

Axel Eberhardt

Filmgespräch Abendkasse: € 4,00

Do, 24.10.13, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Reden, mit denen sich die Menschen eines ganzen Kontinents identifizieren, sind selten. Patrice Lumumba hat eine solche gehalten. 1960 am Unabhängigkeitstag des Kongo, in Anwesenheit aller Würdenträger und nicht zuletzt des belgischen Königs. Der hatte als scheidender Kolonialherr zivilisatorische Verdienste seiner Ahnen gepriesen. Die Replik Lumumbas hat ihm nicht gefallen. Der hatte auf die Leiden und auf den Kampf seines Volkes für die Unabhängigkeit hingewiesen. Im Ausblick auf die künftigen Beziehungen zwischen der alten Kolonialmacht und dem neuen afrikanischen Land hatte er das Prinzip der Augenhöhe eingefordert. Nicht mehr und nicht weniger.

Die Rede und ihr cineastisches Abbild haben Geschichte geschrieben, Sozialgeschichte und Filmgeschichte. Sozialgeschichte, weil diese Rede einem Todesurteil gleich kam. Spätestens nach diesem Auftritt war den postkolonialen Kräften klar: Lumumba musste verschwinden. Die Zukunft des rohstoffreichen Landes wurde in die Hände „kooperativerer Politiker“ gelegt. Filmgeschichte, weil es dem Regisseur Raoul Peck gelang, Raum und Zeit auf atemberaubende Weise zu verdichten. In knapp sechs Minuten beschrieb er das lange Leiden und die Leidenschaft von Menschen irgendwo in Afrika, verknüpfte diese Befindlichkeit mit der Wahrheit, die Lumumba antrieb, die er mit Blick auf die Unabhängigkeit der jungen afrikanischen Staaten für unerlässlich hielt, und die ihm zum Verhängnis wurde. Auch für Jean-Paul Sartre ist Lumumba eine Kristallisationsfigur: „Seit er [Lumumba] tot ist, hört er auf, eine Person zu sein. Er wird zu ganz Afrika.“ In diesem Sinne nutzt Peck die lange Passionsgeschichte des Patrice Lumumba, um darzulegen, welche Mächte und Interessen den Postkolonialismus im Kongo präg(t)en.

Frankreich / Belgien / Haiti 2000, 112 Min., Regie: Raoul Peck

Fräulein Stinnes

Inge Happle

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Do, 07.11.13, 20:00 Uhr

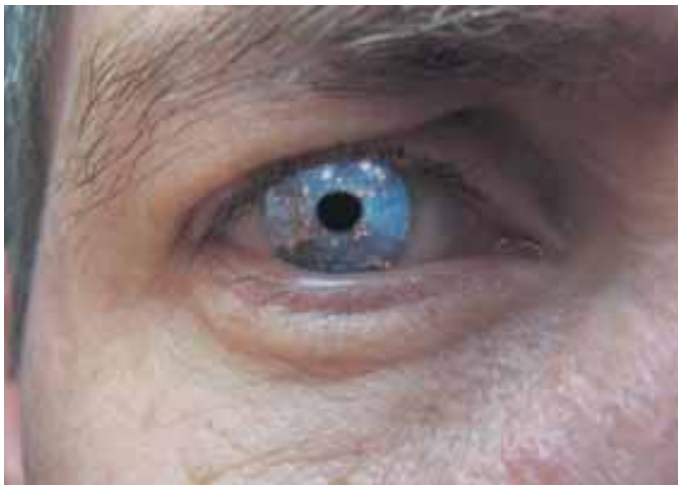
KiK, Offenburg

Der heimliche Hauptdarsteller dieses faszinierenden Kinoabenteuers ist der „Adler Standard 6“. Er schaffte die 48.000 Kilometer der Expedition auf unwirtlichsten Wegen in 25 Monaten. Dazu brauchte es den außergewöhnlichen Dickkopf einer Clärenore Stinnes. Zwar war sie Tochter aus reichem Hause, doch nach dem plötzlichen Tod ihres Vaters 1924 führten ihre Brüder die Firma innerhalb kürzester Zeit in den Ruin. Die Mittel für die wagemutige Erdumrundung hat sie selber akquiriert, die Adlerwerke haben ihr das Auto zur Verfügung gestellt. Schließlich war Fräulein Stinnes kein unbeschriebenes Blatt. Mit ihren

26 Jahren konnte sie bereits 17 Rennsiege feiern und war damit Europas erfolgreichste Rennfahrerin.
1927 startete sie zusammen mit zwei Technikern und dem schwedischen Kameramann Carl-Axel Söderström zu dem Abenteuer, das von Beginn an von Problemen wie Kriege, Überfälle, Motorschäden und Krankheiten überschattet wurde. Das Team zerfiel und schließlich blieb nur Söderström an der Seite von Clärenore Stinnes.
Nach dem Tod seines Vaters kam Ulf Söderström an dessen Tagebücher. Zusammen mit dem alten Filmmaterial war das die Grundlage für diesen Doku-Spielfilm. Regisseurin Erica von Moeller schuf mit der deutschen Nachwuchsschauspielerin Sandra Hüller und dem dänischen Schauspielstar Bjarne Henriksen einen Film, der den Zuschauer auf eine beeindruckende Reise mitnimmt.
Deutschland 2009, 90 min., Regie: Erica von Moeller

La controverse de Valladolid

Französische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt / Clemens Bühler
Filmgespräch Abendkasse: € 4,00
Mi, 13.11.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Die spanischen Konquistadoren brauchten zur Ausbeutung der Bodenschätze in der Neuen Welt billige Arbeitskräfte. Die Ureinwohner Lateinamerikas schienen dazu prädestiniert. Menschliche Ressourcen eben für die Bergwerke und die Plantagen. Das so genannte Encomienda-System bot dafür die rechtliche Grundlage. Doch genauso groß wie die Gier der Konquistadoren nach Gold oder Versilberbarem war die Beflissenheit der Missionare, Indianer in Christenmenschen zu verwandeln. Durfte man Wesen, die im Namen Christi getauft worden waren, versklaven? Eine Frage zog die nächste nach sich: Besaßen Indigene eine Seele und die Spanier ein Gewissen? Um ethische Fragen dieser Art ging es im Disput von Valladolid. Zwei Geistliche trafen sich zweimal in einem abgelegenen Kloster. Das erste Mal im September 1550, das zweite Mal im Frühjahr 1551. Der Verteidiger der Encomienda war der Kronjurist Juan Ginés de Sepúlveda. Ihm stand der legendäre Bartolomé de Las Casas gegenüber, der sich für die indigene Bevölkerung einsetzte. Zwei gewaltige Triebkräfte prallten in dieser historischen Auseinandersetzung aufeinander. Einen klaren Sieger gab es nicht.
Der Drehbuchautor Jean-Paul Carrière macht aus den Interventionen der beiden Widersacher einen Disput, indem sich die Widersacher aufeinander beziehen und in dem der Legat des Papstes eine wichtige Rolle spielt. Nicht zuletzt dank diesem Kunstgriff entsteht ein einzigartiges Kammerspiel über zwei Argumentationsstränge, die aus denselben Quellen gespeist werden und doch unterschiedlicher nicht sein könnten.
Frankreich 1992, 90 Min., Regie: Jean-Daniel Verhaeghe
In Kooperation mit: Katholisches Bildungszentrum Offenburg der Erzdiözese Freiburg und KoKi.



Die Entdeckung des Himmels

Clemens Bühler / Axel Eberhardt
Filmgespräch Abendkasse: € 4,00
Mo, 18.11.13, 19:00 Uhr
Bildungswerk der Erzdiözese Freiburg, Bildungszentrum OG
Was im Himmel beginnt wie Goethes Faust, führt in die europäische Geschichte des 20. Jahrhunderts. Gott hat die Nase voll von der Menschheit, die sich nicht an seine Gebote hält. Also wird ein Mensch erschaffen, der die Gesetzestafeln des Mose in den Himmel zurückbringen soll. Amsterdam, Auschwitz, Rom, Jerusalem: Das sind Orte der Spielhandlung dieses Films von Jeroen Krabbé, der auf dem gleichnamigen Roman des Niederländers Harry Mulisch basiert. Es geht darin nicht nur um geschichtliche Fragen wie die Auseinandersetzungen mit Nationalsozialismus, Studentenrevolte oder Kommunismus, sondern auch um aktuelle Themen wie aktive Sterbehilfe oder unterschiedliche Bilder von Familie.
Was treibt den Menschen an: Sind es seine politischen Überzeugungen? Oder seine genetischen und familiären Prägungen? Oder ist das Leben vorherbestimmt, wie bei den Protagonisten des Films?
Großbritannien / Niederlande 2001, 150 min., Regie: Jeroen Krabbé
In Kooperation mit: Katholisches Bildungszentrum Offenburg der Erzdiözese Freiburg

Moon

Englische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Benjamin Köhler
Filmgespräch Abendkasse: € 4,00
Do, 21.11.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
In einer nahen Zukunft steht Astronaut Sam Bell kurz vor dem Ende seines Dreijahresvertrages mit Lunar Industries. Er ist auf der dunklen Seite des Mondes, wo er allein als Mechaniker den Abbau von Helium-3 überwacht, welches nahezu den kompletten Energiebedarf der Erde deckt. Zuhause warten auf ihn Frau und Tochter, deren Videobotschaften neben dem sprechenden Roboter Gerty die einzigen Mittel gegen die Einsamkeit im Weltall sind. Zwei Wochen vor seiner Abreise

beginnt Sam plötzlich seltsame Dinge zu sehen und zu hören. Nachdem dann eine Routinekontrolle katastrophal schief geht, muss er erkennen, dass Lunar ganz eigene Vorstellungen von Ressourcenabbau und -einsatz hat.
Mit seinem futuristischen Debüt räumte Regienewcomer Duncan Jones sogleich einige Preise auf renommierten Film-Festivals ab und das völlig zu Recht. Allein die Beinahe-Solo-Performance von Hauptdarsteller Sam Rockwell kann als ein absolutes Highlight der jüngeren Filmgeschichte angesehen werden. Darüber hinaus sorgen beeindruckende Bilder von der Oberfläche des Mondes auch für ein visuelles Erlebnis.
„Moon“ ist eine Mischung aus Science-Fiction und wohl überlegter Gesellschaftskritik, die auch nach Filmende noch länger nachhallt.
Großbritannien 2009, 96 min., Regie: Duncan Jones

Gaav - die Kuh

Persische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt / Jamshid Baghban
Filmgespräch Abendkasse: € 4,00
Mi, 27.11.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Haben und Sein prägen das Bewusstsein. In manchen Gesellschaften definiert sich das Eine in hohem Maße durch das Andere. In einem iranischen Dorf besitzt ein Bauer eine Kuh. Das unterscheidet ihn von allen anderen Dorfbewohnern. Als das Prestigeobjekt stirbt, bricht für den Bauern die Welt zusammen. Und wieder verschwimmen die beiden bewusstseinsbildenden Kategorien. Auf noch bizarrere Art und Weise als vor dem Schicksalsschlag.
„Die Kuh“ hat Filmgeschichte geschrieben wie kaum ein anderer Film weltweit. Vom Schah verboten, auf abenteuerlichen Kanälen ins Ausland geschmuggelt, in Venedig als cineastische Sensation gefeiert und mit Preisen überhäuft, galt „Gaav - die Kuh“ als das Meisterstück des iranischen Films. Mehrjui verknüpfte virtuos Elemente des Neorealismus und der Nouvelle Vague mit tradierten persischen Erzählmustern zu einem Porträt der Alltagskultur im ländlichen Raum. Im Gegensatz zum Schah, der lieber den Fortschritt inszeniert sehen wollte, goutierte Ayatollah Khomeini diesen Film. Und das in einer Zeit, in der im Iran die Kinos brannten und die Bilderwelten in Spielfilmen verdammt wurden. Khomeini beendete den Bildersturm und forderte ein neues iranisches Kino. Als wegweisend bezeichnete er „Gaav“. Der Film ist damit einer der ganz wenigen Filme, die sowohl von der Obrigkeit als auch von der Filmkritik gelobt wurde. Wir zeigen diesen Klassiker des iranischen Films in der Hoffnung, dass unter dem neuen Präsidenten Rouhani ein ähnlich liberales Produktionsklima für Künstler herrschen möge wie seinerzeit unter Chatami, dem Vorgänger Ahmadinedschads. Und natürlich in der Hoffnung, dass Künstler wie der Filmregisseur Jafer Panahi bald wieder frei ihrem Beruf nachgehen können, im Iran und anderswo.
Iran 1969, 100 Min., Regie: Dariush Mehrjui
In Kooperation mit: Amnesty International Offenburg

Gegen die Wand

Axel Eberhardt / Hans-Joachim Baublies
Filmgespräch Abendkasse: € 4,00
Mi, 04.12.13, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Um den Nachwuchs des deutschen Films ist es nicht schlecht bestellt. Nicht wenige der jungen Filmmacher(innen), die in den letzten Jahren für Furore sorgten, tragen türkische Namen. Oft haben sie der so genannten dritten Generation, der sie selbst angehören, eine Stimme gegeben und damit einen wichtigen integrationspolitischen Beitrag geleistet. Aber auch in künstlerischer und kommerzieller Hinsicht waren diese Filme erfolgreich. Allen voran das Werk, das 2004 den Goldenen Bären gewann: „Gegen die Wand“ von Fatih Akin.
„Ich will leben und nicht gelebt werden.“ Dieses Motto erfüllt die Hauptdarstellerin mit Energie bis in jede Haarspitze. Da ist aber noch die Herkunftsfamilie mit ihren Traditionen, die ihr im Wege steht, mit ihr will sie nicht brechen. Ein gescheiterter junger Mann und ihre Familie sagen ja zu einer Heirat. Für das Paar ist es eine Scheinehe, für die Braut jedoch das Tor zur Freiheit. Doch die ausgesperrten Emotionen verselbständigen sich. Die Scheinehe hält der Dynamik der Gefühle nicht stand. Ein Schlag im Affekt aus Eifersucht tötet einen Nebenbuhler, und die Tragödie nimmt ihren Lauf.
Fatih Akin führt realistisch und sehr einfühlsam in die Gefühlswelt der beiden jungen Protagonisten ein. Vielleicht können nur Betroffene so überzeugend spielen. Für sein Meisterwerk hat er zahlreiche Preise gewonnen. Seither gilt er als einer der ganz Großen, und die deutsch-türkischen Métissage-Filme sind aus der Filmlandschaft hierzulande nicht mehr wegzudenken.
Deutschland / Türkei 2004, 116 min., Regie: Fatih Akin
In Kooperation mit: Alevitische Gemeinde Offenburg

The Artist is present

Berthold Wolf
Filmgespräch Abendkasse: € 5,00
Do, 12.12.13, 19:00 Uhr
KiK, Offenburg
Seit über 40 Jahren widmet die Performance-Künstlerin Marina Abramovic ihr Leben der Kunst - Jahre in denen sie ihre physischen und mentalen Kräfte auslotete, ihren Körper malträtierte und an seine Grenzen brachte.
2010 widmete ihr das MoMA eine umfangreiche Einzelausstellung, die mehr als eine halbe Million Besucher anzog. In der Ausstellung, die unter anderem Videos ihrer älteren Arbeiten und von Studenten nachgestellte Performances zeigte, war Abramovic selbst präsent: Während der gesamten Ausstellungsdauer saß sie drei Monate lang, sechs Tage die Woche, jeweils sieben Stunden in der Mitte des Atriums bewegungslos auf einem Stuhl. Einzeln konnten Zuschauer sich ihr gegenüber setzen, um mit ihr in einen „geistigen Dialog“ zu treten.
USA 2012, 106 min., Regie: Matthew Akers

REISEN UND TAGESFAHRTEN

Metz & das Centre Pompidou

Dr. Monika Joggerst

100210T € 52,00

Sa, 05.10.13, 08:00 - 20:30 Uhr

Parkplatz Kulturforum Franz-Ludwig-Mersy-Str.

Im Mai 2010 wurde das Centre Pompidou im spektakulären Gebäude des französisch-japanischen Architekten Shigero Ban eröffnet, das wir am Vormittag im Rahmen einer Führung besuchen. Es trägt den Spitznamen „Chinesenhut“, denn die filigrane Dachkonstruktion aus 18 km Holzbalken und einer 8.000 m² großen Textilmembran ist vom Rohrgeflecht eines chinesischen Hutes inspiriert.

Die Stadt Metz, die wir bei einer Stadtführung am Nachmittag besichtigen, hat eine 3000 Jahre alte Geschichte und unzählige denkmalgeschützte Gebäude. Die gotische Kathedrale ist die dritthöchste Frankreichs. Ihre herrlichen Fenster vom 13. bis 20. Jahrhundert (u.a. von Marc Chagall) stellen einen Abriss der Geschichte der europäischen Glasmalerei dar. Im 14. Jahrhundert regierten reiche Kaufleute die damals freie Reichsstadt. Ihnen verdankt Metz seine eleganten Patrizierhäuser. Auch die vielen Kirchen und Klöster stammen aus dem Mittelalter. Im 17. Jahrhundert erklärte Ludwig XIV. Metz zur Festungsstadt, um von hier aus seine Feldzüge gen Osten zu beginnen. Zwischen 1871 und 1918 gehörte Metz zum wilhelminischen Deutschland.

In Kooperation mit: VHS Lahr und der VHS Kehl-Hanauerland

Anmeldeschluss: 23.09.2013

Zusteigemöglichkeiten:

07:30 Uhr Lahr, Parkplatz Stadthalle
08:00 Uhr Offenburg, Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Str.
08:30 Uhr Kehl, Am Läger 1

Mittelalter trifft Moderne: Eine Entdeckungsreise durch die Schweizer Hauptstadt

Dr. Monika Joggerst

100220T € 69,00

Sa, 02.11.13, 08:00 - 20:00 Uhr

Parkplatz Kulturforum Franz-Ludwig-Mersy-Str.

Die 1191 gegründete Zähringerstadt gilt mit ihren altehrwürdigen Sandsteingebäuden als eines der großartigsten Beispiele mittelalterlichen Städtebaus. Seine große Anziehungskraft verdankt Bern aber auch zeitgenössischer Baukunst, wie das Zentrum Paul Klee von Renzo Piano oder das Westside von Daniel Libeskind. Das Zentrum Paul Klee verfügt über die weltweit bedeutendste Sammlung seiner Gemälde, Aquarelle und Zeichnungen. Für dieses Zentrum hat der italienische Stararchitekt Renzo Piano kein traditionelles Museum gebaut, sondern einen Bau in Gestalt dreier Wellen errichtet, die sich wie eine Landschaftsskulptur in das Terrain einschmiegen. Westside heißt das jüngste Wahrzeichen Berns. Es ist modernes Einkaufszentrum, Erlebnisbad und Kinopalast in einem. Das architektonische Meisterwerk hat Daniel Libeskind entworfen, der auch in Berlin das Jüdische Museum schuf. Mit einem Abstecher ins Westside beginnen wir unseren Tagesausflug. Im Zentrum Paul Klee lassen wir uns durch eine kompetente kunsthistorische Führung einen der bedeutendsten Künstler des 20. Jahrhunderts und den wunderbaren Museumsbau erklären. Den krönenden Abschluss bildet ein Bummel durch das mittelalterliche Bern. So werden wir mit einem Streich drei verschiedene Baustile von Weltklasse und den Künstler Paul Klee kennenlernen.

In Kooperation mit: VHS-Ortenau, Zweigstelle Kehl-Hanauerland

Anmeldeschluss: 25.10.2013

Zusteigemöglichkeiten:

07:30 Uhr Kehl, Am Läger 1
08:00 Uhr Offenburg, Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Str.

Straßburg pur mit Europaparlament

Klaus Gras

100215T € 29,00

Mi, 23.10.13, 13:30 - 22:00 Uhr

Parkplatz Kulturforum Franz-Ludwig-Mersy-Str.

Heute widmen wir uns der Europastadt Straßburg. Mit dem Bus geht die Fahrt über die Europabrücke durch das Neubaugebiet direkt ins Europa-Viertel. Von außen besichtigen wir den Europa-Rat und den Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte. Den Abschluss bildet der Besuch des Europa-Parlaments und des dortigen Plenarsaals. Anschließend wird die Fahrt durch das wilhelminische Viertel fortgesetzt, wo wir in die Kaiserzeit zurückversetzt werden. Bei einer Pause können wir Kaffee/Tee genießen. Ein weiterer Höhepunkt wird die Besichtigung der Jung St. Peter Kirche sein. Nach einem kurzen Fußmarsch kommen wir zum kulinarischen Abschluss des Tages, in dem wir ein Elsässer Restaurant besuchen und die vielen Informationen verarbeiten.

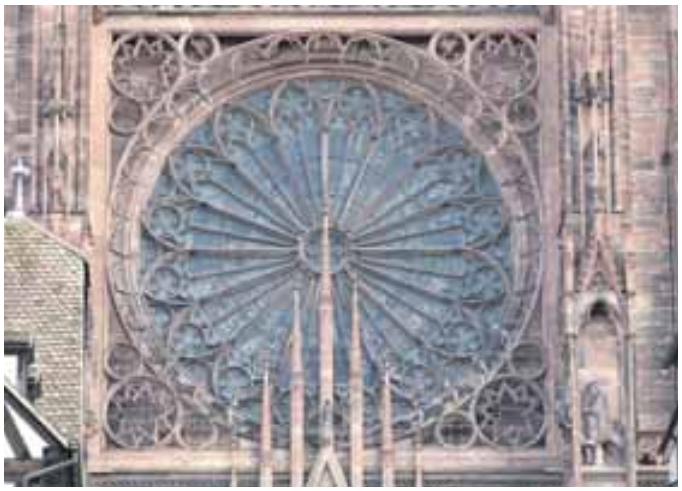
Für den Besuch im Europaparlament benötigen Sie einen gültigen Personalausweis. Bei der Anmeldung bitte die Nummer des Personalausweises und Ihr Geburtsdatum angeben.

In Kooperation mit: VHS-Ortenau, Zweigstelle Kehl-Hanauerland

Anmeldeschluss: 09.10.2013

Zusteigemöglichkeiten:

13:30 Uhr Offenburg, Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Str.
14:00 Uhr Kehl, Parkplatz Rückseite Kehler Bahnhof



Straßburg um 1900 - ein literarischer Spaziergang

Dr. Stefan Woltersdorff

100225T € 36,00

Sa, 30.11.13, 9:45 - 18:00 Uhr

Offenburg, Bahnhof, Hauptstr. 1, Schalterhalle

Von 1871 bis 1918 gehörte Straßburg als Hauptstadt des „Reichslandes Elsass-Lothringen“ zum deutschen Kaiserreich. Der Hauptbahnhof, das Universitätsgebäude, der ehemalige Kaiserpalast, aber auch die über die ganze Stadt verstreuten Jugendstil-Villen zeugen noch von dieser politisch so spannungsreichen und zugleich kulturell so fruchtbaren Epoche.

Der Spaziergang führt durch die Straßburger Alt- und die wilhelminische Neustadt und vermittelt einen Eindruck vom musikalischen,

i Kooperation mit der VHS Ortenau und der VHS Lahr

Es finden mehrere Tagesfahrten in Kooperation mit der VHS Ortenau und der VHS Lahr statt. Sie können sowohl in Offenburg, Kehl oder Lahr einsteigen; bitte bei der Anmeldung angeben.

- **Offenburg,** Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Str.
- **Lahr**, Stadtpark
- **Kehl,** Am Läger 1

künstlerischen und nicht zuletzt literarischen Leben in der nicht immer schönen „Belle Epoque“. Der Bogen reicht von Theodor Fontane über Albert Schweizer und René Schickele bis hin zu Alfred Döblin und vielen anderen mehr. Ein Ausblick auf die Zeit nach 1918 beschließt den Tag.

Anmeldeschluss: 21.11.2013

09:45 Uhr Treffpunkt: Schalterhalle Bahnhof Offenburg
Fahrpreis in Gebühr enthalten
ca. 18:00 Uhr Ankunft in Offenburg

Albrecht Dürer: Seine Kunst im Kontext ihrer Zeit

Städel Museum, Frankfurt
Dr. Monika Joggerst
100230T € 65,00
Sa, 07.12.13, 08:00 - 19:00 Uhr
Parkplatz Kulturforum Franz-Ludwig-Mersy-Str.
500 Jahre Dürer-Verehrung haben einen Schleier aus Vorurteilen und Verklärung hinterlassen, den nur eine neue Sicht auf Leben und Werk lüften kann. Diesen Schleier lüftet das Städel Museum Frankfurt. Nicht nur werden seine Meisterwerke mit hochrangigen Arbeiten seiner Vorläufer und Zeitgenossen verglichen, um Dürers Beitrag zur nordeuropäischen Renaissancekunst zu verstehen. Dürer wird auch im Netzwerk von Nachbarschaft und Familie, Handwerk und Humanismus lebendig werden. Denn Dürer wuchs in einem Umfeld auf, in dem einige der einflussreichsten Vertreter aus Wirtschaft, Politik, Handwerk, Wissenschaft und der Künste lebten. Ohne die nachbarschaftliche Vernetzung im Nürnberger Burgstraßenviertel wären seine künstlerische Entwicklung und sein ökonomischer Erfolg nicht möglich gewesen! Das Highlight der Ausstellungen 2013, das Sie nicht versäumen sollten.

In Kooperation mit:
VHS-Lahr und VHS Ortenau, Zweigstelle Kehl-Hanauerland
Anmeldeschluss: 25.11.2013
Zusteigemöglichkeiten:
07:30 Uhr Lahr, Parkplatz Stadthalle
08:00 Uhr Offenburg, Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Str.
08:30 Uhr Kehl, Am Läger 1

Die Wittelsbacher am Rhein

Ausstellung in Mannheim mit Besichtigung in Heidelberg
Gabriele Bodri
100235T € 59,50
Sa, 30.11.13, 07:45 - 19:00 Uhr
Parkplatz Kulturforum Franz-Ludwig-Mersy-Str.
1214 übertrug der Staufer Friedrich II. die Pfalzgrafschaft am Rhein an die Familie der Wittelsbacher. 600 Jahr lang regierten die Wittelsbacher die Pfalz. Sie stiegen auf und wurden zu Herzögen, Kurfürsten und sogar zu Königen und Kaisern. Die Geschichte dieser bedeutenden Herrscherdynastie zeigen in Mannheim die Reiss-Engelhorn-Museen im Zeughaus und im Barockschloss. Prachtvolle Buchmalereien, kostbare Goldschmiedearbeiten und beeindruckende Skulpturen bieten einen Einblick in kurpfälzische und europäische Kulturgeschichte. Wir besuchen am Vormittag die Ausstellung in Mannheim. Dann begeben wir uns auf die Spurensuche nach Heidelberg. Hier im Schloss lag das Zentrum des Kurfürstentums. Vor der Führung durch die Altstadt in Heidelberg besteht die Möglichkeit, die königliche Grablege in der Heilig-Geist-Kirche anzusehen.

In Kooperation mit: VHS Lahr.
Anmeldeschluss: 07.11.2013
Zusteigemöglichkeiten:
07:45 Uhr Offenburg, Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Str.
07:00 Uhr Lahr, Parkplatz Stadthalle
Vorbereitungsabend:
Fr, 15.11.13 in Lahr, VHS-Zentrum zum „Pflug“

Irish nature - English language

Gerd Neubeck / Renate Neubeck
100100F
So, 13.04.14 - Mo, 21.04.14
Studienreise 9 Tage
Irish nature - das ist die reizvolle Berg- und Küstenlandschaft im Südwesten der „Grünen Insel“, in der das milde Golfstromklima für eine üppige Vegetation sorgt und wo Zeugnisse uralter Kulturen quasi wie Pilze aus dem Boden wachsen (Steinkreise, Menhire, Ringforts). English language - das ist ein intensiver Sprachkurs verknüpft mit Sprach-“Anlässen“ beim Shopping, Pub-Besuch oder bei Ausflügen, der das „Land-Programm“ zu einem effektiven Sprachtraining erweitert (geeignet zum Ausbau von Grundkenntnissen bzw. zur Wiederauffrischung „bracher“ Sprachkenntnisse). Ein in Irland lebendes deutschstämmiges Lehrerehepaar bietet auf der eigenen Farm Unterkunft, landestypische Kost und Programmbetreuung.

Kastilien und Extremadura

Eine Reise in das Herz Spaniens
Günther Wolf-Melcher
100110F
Mi, 28.05.14 - Mi, 04.06.14
Studienreise 8 Tage
Eine Reise nach Kastilien und Extremadura führt in das „heiße Herz Spaniens“ zu den architektonischen, kulturellen und künstlerischen Glanzlichtern spanischer Weltmacht. Wo findet man sonst in Europa in ein und der selben Stadt, ja oft sogar in ein und demselben Bauwerk die Spuren, die Römer, Westgoten, Mauren und Christen hinterließen? In Toledo spürt man die jüdischen Wurzeln europäischer Kultur in Synagogen und Museen. Die Vielzahl der Kathedralen und Klöster beeindruckt und findet ihren Höhepunkt im Besuch von Guadelupe, dem nach Santiago de Compostela wichtigsten Wallfahrtsort Spaniens. Mittelalterliche Stadtkultur erlebt man in Cáceres, Salamanca und Plasencia. Weitere imposante Eindrücke bieten das grandiose Königsschloß Escorial von Philipp II. „Bauten einer Weltmacht würdig, in der die Sonne nicht untergeht.“ Und das alles eingebettet in die anmutige Landschaft der Extremadura und die Täler des Rio Duero und Rio Tajo. Die Altstadt von Madrid mit ihren zahlreichen weltlichen und geistlichen Barockbauten runden die Reise ab, die Gemäldesammlung im Prado bricht alle Rekorde.

Über diese Studienreisen können Sie sich unverbindlich bei unserer Nachbar- VHS Lahr, Tel. 07821/9180 informieren. Dort erhalten Sie für jede Reise einen gesonderten Prospekt, dem Sie das genauere Programm, den Reisepreis und alle wichtigen Informationen entnehmen können. Sie finden die jeweilige Reiseausschreibung auch ab September im Internet unter www.lahr.de/vhs.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

1. Vorbemerkungen

1.1 Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Offenburg (VHS), einer Abteilung der Volkshochschule Offenburg e.V., auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübertragung durchgeführt werden.

1.2 Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.

1.3 Für Studienreisen und Exkursionen der VHS gelten gesonderte Bedingungen.

1.4 Soweit in den Regelungen dieser AGB die männliche oder weibliche Form verwendet wird, geschieht dies lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen für männliche und weibliche Beteiligte und für juristische Personen.

1.5 Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-mail, Login der Homepage der VHS). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss

2.1 Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

2.2 Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung drei Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Die Anmeldung kann schriftlich, und abweichend von Absatz 1.5, mündlich oder fernmündlich abgegeben werden. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch eine Anmeldebestätigung der VHS innerhalb dieser Frist zustande.

2.3 Wenn die Veranstaltung planmäßig zu Stande kommt, erfolgt keine weitere Information von Seiten der VHS, die Veranstaltung beginnt wie auf der Anmeldebestätigung angegeben.

2.4 Falls in der Ankündigung der Veranstaltung kein Anmeldeschluss angegeben ist, gilt generell der letzte Werktag 3 Wochen vor dem ersten Veranstaltungstag als Anmeldeschluss.

2.5 Eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der VHS eingeht, bedarf einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht vor Kursbeginn, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

2.6 Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

3. Vertragspartner und Teilnehmende

3.1 Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der VHS als Veranstalter und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für weitere Personen (Teilnehmende) begründen. Diese sind der VHS namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person eines oder mehrerer Teilnehmender bedarf der Zustimmung der VHS. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

3.2 Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

4. Entgelt

4.1 Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS (Programmheft, Homepage, etc.)

4.2 Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht/nur, wenn dies ausdrücklich vereinbart wurde. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurück erstattet.

4.3 Die Kursgebühren werden von der VHS von dem angegebenen Konto per Lastschrift eingezogen. Barzahlung oder Überweisung ist nur möglich, wenn dies ausdrücklich vereinbart wurde.

5. Ermäßigung des Entgelts

5.1 Schülerinnen, Auszubildende und Studierende erhalten bis zur Vollendung des 24. Lebensjahres gegen Vorlage eines gültigen Nachweises 20% Ermäßigung auf das Entgelt mit Ausnahme der Veranstaltungen, die bereits als Kinder-, Schüler- oder Auszubildendenkurse angekündigt sind.

5.2 Für Gruppen von SchülerInnen, Auszubildenden und Studierenden mit mindestens 12 Personen beträgt der Eintritt für Vorträge der VHS 2,- € pro Person. Die begleitende Lehrkraft hat freien Eintritt. Eine Voranmeldung im i-Punkt ist erforderlich.

5.3 Au-Pairs erhalten auf Deutsch-Kurse 20% Ermäßigung auf das Entgelt.

5.4 Menschen im BFD (Bundesfreiwilligendienst) erhalten die Entgelte in der Regel von ihrer Dienststelle ersetzt. Sollte dies nicht der Fall sein, erhalten sie ebenfalls 20% Ermäßigung gegen Vorlage eines gültigen Nachweises.

5.5 Inhaber des Sozialpasses der Stadt Offenburg und des Seniorenpasses Stufe II der Stadt Offenburg erhalten die im Pass genannte Vergünstigung. Aktuell ist dies einmal pro Jahr ein Gutschein von 50 €, den die VHS auf das Entgelt anrechnet.

5.6 Inhaber des Familienpasses der Stadt Offenburg erhalten für Veranstaltungen im Kinder- und Jugendangebot die im Pass genannte Ermäßigung.

5.7 VHS Service Card 4 €

- freier Eintritt zu fast allen Vorträgen der VHS
- telefonische Abmeldung im Rahmen der Fristen
- Laufzeit: 1 Jahr (September bis August)

5.8 VHS Service Card Extra 16 €

- freier Eintritt zu fast allen Vorträgen der VHS
- telefonische Abmeldung im Rahmen der Fristen
- 10% Ermäßigung auf die Kursgebühr (höchstens 16 € pro Kurs) mit Ausnahme von Studienreisen und Tagesfahrten.
- Laufzeit: 1 Jahr (September bis August)

5.9 Eine Gebührenermäßigung kann nur berücksichtigt werden, wenn der gültige Nachweis spätestens eine Woche nach der Anmeldung der VHS vorliegt.

5.10 Kursmaterialien sind generell von den Ermäßigungen ausgeschlossen.

6. Organisatorische Änderungen

6.1 Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Kursleitende durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Kursleitenden angekündigt wurde.

6.2 Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

6.3 Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise durch Erkrankung einer Kursleiterin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 7.2 sinngemäß.

6.4 Sollte es bei der Veranstaltung zu Veränderungen kommen, versendet die VHS in der Regel 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn eine entsprechende Information. Bei später eintretenden Veränderungen wird die VHS umgehend informieren.

7. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

7.1 Die Mindestzahl der Teilnehmenden wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 10 Personen. Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.

Die VHS wird jedoch versuchen, sich in diesem Fall mit den Teilnehmenden auf eine Entgeltaufzahlung bzw. auf eine Kursverkürzung (oder eine Kombination von beidem) zu verständigen. Dies geschieht entweder durch Kontaktaufnahme vor dem Kurs oder durch die Kursleitung im Auftrag der VHS am ersten Kurstermin.

7.2 Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Kursleiterin) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der durchgeführten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Teilnehmer ohne Wert ist.

7.3 Die VHS wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Absätze (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.

7.4 Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss bzw. bei Lastschriftzahlung mit dem ersten Abbuchungsversuch der VHS entrichtet, kann die VHS unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Der Vertragspartner schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 10 €. Dem Vertragspartner steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

8. Kündigung und Widerruf durch den Vertragspartner

8.1 Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Vertragspartner die VHS auf den Mangel hinzuweisen und ihm innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

8.2 Der Vertragspartner kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 6) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Teilnehmer wertlos ist.

8.3 Erklärt der Vertragspartner bei einer Anmeldung zu einem Kurs mit bis zu fünf Terminen bis sieben Tage vor Veranstaltungsbeginn seinen Rücktritt, schuldet er vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 3 €. Dem Vertragspartner steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als diese Pauschale.

8.4 Erklärt der Vertragspartner bei einer Anmeldung zu einem Kurs mit sechs oder mehr Terminen innerhalb 4 Arbeitstagen nach Veranstaltungsbeginn seinen Rücktritt, schuldet er vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 3 €. Dem Vertragspartner steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

8.5 Für Veranstaltungen und einzelne Veranstaltungstermine, die vom Teilnehmer aus Gründen versäumt werden (wie wichtige Verhinderung, Krankheit), die die VHS nicht zu vertreten hat, wird das Entgelt fällig und der Vertrag bleibt bestehen.

8.6 Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

9. Aufsichtspflicht

9.1 Die Aufsichtspflicht der Volkshochschule bzw. deren Vertreter besteht für minderjährige Kursteilnehmende nur während der Kurszeit. Eltern müssen insbesondere kleinere Kinder zum Kursraum bringen und dort wieder abholen.

10. Ausschluss bei Fehlverhalten

10.1 Für alle TeilnehmerInnen unter 18 Jahren gilt, dass sie den Anweisungen der Kursleitung sofort nachkommen und sich nicht ohne Abmeldung bei der Kursleitung vom Veranstaltungsort entfernen.

10.2 Die VHS behält sich vor, Kinder/Jugendliche bei gravierendem Fehlverhalten wie z.B. gruppenschädigendem Verhalten, Vandalismus gegen Einrichtungen der VHS, tätlichen Angriffen gegenüber anderen Teilnehmenden oder Kursleitenden von der weiteren Veranstaltung auszuschließen.

10.3 Aus dem berechtigten Kursabbruch können keine Schadensersatzansprüche geltend gemacht werden. Die Pflicht zur Zahlung des vollen Teilnahmeentgeltes bleibt bestehen.

11. Gesundheitsbestimmungen

11.1 Beim Auftreten ansteckender Krankheiten sind die allgemeinen Gesundheitsbestimmungen für Schulen (insbesondere Bundesseuchengesetz, Gesetz zur Verhütung und Bekämpfung übertragbarer Krankheiten beim Menschen) anzuwenden.

12. Schadenersatzansprüche

12.1 Schadenersatzansprüche des Vertragspartners oder des Teilnehmers gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

12.2 Der Ausschluss gemäß Absatz 1 gilt ferner dann nicht, wenn die VHS schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin oder der Teilnehmerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin oder Teilnehmerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

13. Erfüllungsort und Gerichtsstand

13.1 Erfüllungsort für alle Leistungen der Volkshochschule Offenburg ist, sofern nichts anderes vereinbart wurde, Offenburg.

13.2 Gerichtsstand ist Offenburg.

14. Schlussbestimmungen

14.1 Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.

14.2 Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.

14.3 Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der VHS ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Vertragspartnerin und Teilnehmerin können dem jederzeit widersprechen.

Stand: 01.09.2013

KOOPERATIONS-PARTNER

Akademie für Natur- u. Umweltschutz Baden-Württemberg
Dillmannstr. 3
70193 Stuttgart
Tel: 0711 / 1262816
www.um-baden-wuerttemberg.de

Alevitische Gemeinde Offenburg/Ortenau e.V.
Otto Hahnstr. 9a
77652 Offenburg
Tel.: 0781 / 9707204
Fax: 0781 / 9400993

Amnesty International Offenburg

Aufschrei! Ortenauer Verein gegen sexuelle Gewalt an Kindern und Erwachsenen e.V.
Hindenburgstr. 28
77654 Offenburg
Tel.: 0781 / 31000
Fax: 0781 / 9400993
www.aufschrei-ortenau.de
lukas.traegner@aufschrei-ortenau.de

Bildungsregion Ortenau e.V.
In der Spöck 10
77656 Offenburg
www.bildungsregion-ortenau.de/
info@bildungsregion-ortenau.de

Bildungswerk der Erdiözese Freiburg
Landsknechtstraße 4
79102 Freiburg im Breisgau
Tel: 0761 / 7086225
www.bwerk.de/
info@bwerk.de

BUND Umweltzentrum Ortenau
Hauptstraße 21
77652 Offenburg
www.bund.net/uz-ortenau
ralf.mueller.79@freenet.de

Die „Brücke“
Wolfgang-Dachstein-Straße 2
77654 Offenburg
teufel-offenburg@arcor.de

Der Paritätische Baden-Württemberg
Kreisverband Ortenau
Prinz-Eugen-Str. 4
77654 Offenburg
Tel: 0781 / 932 19-21
post@paritaet-og.de
www.paritaet-og.de/

Dt. Rentenversicherung BW
Okenstr. 27
77654 Offenburg
Tel: 0781 / 639150
www.deutsche-rentenversicherung-bw.de

Hist. Verein für Mittelbaden e.V.
Ritterstr. 10
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 822255
wolfgang.gall@offenburg.de

Hochschule Offenburg
Badstraße 24
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 2050
www.fh-offenburg.de
impressum@hs-offenburg.de

Kath. Bildungszentrum Ortenau
Straßburger Straße 39
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 925040
www.bildungszentrum-offenburg.de
info@bildungszentrum-offenburg.de

Kommunales Kino
Franz-Volk-Straße 70
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 6391408
www.kik-online.de/koki/
b_f_wolf@gmx.de

Landratsamt Ortenaukreis
Badstr. 20
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 805 - 0

Lebenshilfe Offenburg-Oberkirch e.V.
Im Seewinkel 3
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 92250
www.lebenshilfe-offenburg.de
info@asw-we.de

Ministerium für ländlichen Raum und Verbraucherschutz BW
Kernerplatz 10
70182 Stuttgart
Tel: 0711 / 1260
www.mlr.baden-wuerttemberg.de

Netzwerke für Bildungspartner e.V.
Breitschneidstr. 8
70174 Stuttgart
Tel: 0711 / 722351-23
www.bildungspartner-ev.de

Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach
Standort St. Josefsklinik
Weingartenstr. 70
77654 Offenburg
Tel: 0781 / 924619

Ortenauer Energieagentur GmbH-
Wasserstr. 17
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 472-0

Perukreis Ebersweier
77770 Durbach-Ebersweier

Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen
Straßburger Str. 39
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 925060
og@efl-ortenau.de

Schiller-Gymnasium
Zeller Straße 33
77654 Offenburg
Tel: 0781 / 9377-0
www.schiller-offenburg.de/
poststelle@schiller-gym.og.schule.bwl.de

Seniorenbüro
Kornstr. 3
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 822347
seniorenbuero@offenburg.de

Spitalverein Offenburg e.V.
Ebertplatz 12
77654 Offenburg
Tel: 0781 / 472-3101
radiologie@og.ortenau-klinikum.de

Staatl. Seminar für Didaktik und Lehrerbildung Offenburg
Weingartenstr. 34c
77654 Offenburg
Tel: 0781 / 923893-0

Stadt Offenburg
Hauptstraße 90
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 82-0
www.offenburg.de
rathaus@offenburg.de

Technische Betriebe Offenburg
Kinzigstr. 3
77652 Offenburg
Tel: 0781 / 919338
www.tbo-offenburg.de

VHS Lahr
Kaiserstr. 41
77933 Lahr
Tel: 07821 / 918-0
www.lahr.de/vhs
poststelle@lahr.de

VHS Ortenau
Oberacherner Straße 19
77855 Achern
Tel. 07841 / 4005
www.vhs-ortenau.de
info@vhs-ortenau.de

INDEX

A

Accessoires 98, 99
Achtsamkeit 116, 139
Achtsamkeitspraxis 114
Acryl 41
Adobes 56
Advent 56, 97, 98
Aerobic 92
Afrikanische Küche 143, 145
Aquarell 90
Arzneimittel 139
Ausdauer 126
Ayurveda 141

B

Backen 145
Balance 115, 127
Bauchtanz 95
Beckenbodengymnastik 133
Beruf 58
Berufsausbildung 29
Bestandteil 84
Bibel 63
Body-Complete 131
Body-Fit 127
Bodypower 127
Bodystyling 127
Boxen 132, 133
Brustschwimmen 124
Büchner 62
Buddhismus 114
Burnout 116
Business-Yoga 121

C

Callanetics 127
Chinesisch 94
Choreografie , 126, 127, 131
Choreografien 127, 131
Cocktails 146, 147

D

Dance 94, 95
Dance-Aerobic 126
Dekoration 91
Drums Alive 126
Drums Alive® 126

E

Einstufungsberatung 62, 67, 73, 77
Einstufungstest 71, 75, 79
Eiskunstlaufen 96
Elektrizitätswerkstatt 24
Eltern-Kind 92
Encaustic 90
Energie 94
Energieverbrauch 145
Energiewende 62
Engel 92
Esoterik 110
Eutonie 115

F

Facebook 42
Fachkaufmann/Fachkauffrau 58
Fachwirt/Fachwirtin 8, 58
Familie 28, 58
Familienrecht 33
Fantasie 91
Farben 105
Fasnacht 97
Feldenkrais 133
Feng 111
Film 150
Filmgespräch 49
Filmreihe 54
Fischgerichte 140, 142
Fitness 131, 132, 133, 138
Fleisch 140, 142, 144, 145, 141
Fotoalbum 67
Frankreich 143
Französisch 95, 99
Fußreflexzonenmassage 113

G

Garten 92
Gedächtnis 35
Gedicht 57
Gehirn
Gelenke 124
Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen 34
Gemüse 140, 142, 144, 141
Geschäftsessen 91
Getränke 93
GFL 93
Gitarre 92, 93
Glück 113, 126
Gymnastikprogramm 122

H

Handarbeiten 100
Hatha Yoga 117, 118
Hatha-Yoga 121
Hausaufgaben 26
Haushaltsbuch 47
Hauswirtschaft 80
Heilung 110
HKT 96
Homöopathie 139
Hormone 139
Hormonen 139
Hormon Yoga 121

I

IDS Offenburg 84
IHK Prüfung 8
Immobilienfinanzierung 24
InDesign 40
Information 59, 114
Infoveranstaltung 58
Integrationskurse 84
iPad® 80

J

Japanisch 80
Jazz 94, 95
Jugendliche 92, 94, 96, 117, 126, 140

K

Kachel 93
Kalligraphie 90
Kampfkunst 113, 116
Karikaturen 31
Kastilien 35
Kaufberatung 33
Keramik 92, 97
Kerze 97
Kinder 117, 126, 139, 140
Kinderbuch 26
Kindern 140
Kleider 62
Krafttraining 128, 132
krankenkassen 112
Krankenkassen 112
Kränze 100, 101
Krebs 110
Kreislaufsystem 126
Kriminalgeschichte 96
Kroatisch 91
Kultur 143
Kundalini Yoga 118
Kundalini-Yoga 118, 119, 121

L

Lach-Yoga 121
Lampenfieber 57
Länderkunde
Langhanteltraining 132
Laos 57
Lebensenergie 111
Lehrgang 44
Lektürepräsentation 35
Lexware 93
Luna Yoga 119

M

MacBook 40
Make-up 101
Malraum 105
Manga 90
Männer 95
Märchen 56
Masken 92

Massage 113, 114
Mathematik 47
Meditation 114, 117, 118, 119, 121
Mexikanische Küche 145
Migräne 110
Migräneanfälle 110
Motivauswahl 94
Muskulatur 114, 124, 127, 131

N

Nachtfotografie 48
Nähen 100, 101
Nähmaschine 100, 101
Natur 91, 93, 97
Naturheilkunde 139
Naturwissenschaften 80

O

Obsoleszenz 42
Ohr 111

P

Pädagogik 26
Passivhaus 32
PC 40
PC-Kauf 29
Perlen 98
Pferd 113
Philosophie 48
Photoshop 47
PHP 55
Picasa 34
Pinchen 51
Pinselstriche 105
Politik 47
Portraitfotografie 56

Q

Qi 115, 116
Qigong 111

R

Reiten 113
Rhein 96
Rhythmus 94, 95
Rückentraining 137
Rumänisch 81

S

Salsa 94, 95
Samba 96
Schafwolle 98
Scheidungsverfahrens 27
Schlagfertigkeit
Schmuck 98, 99
Schnitzen 97
Schnupperangebote 124
Schönheit 101
Schulabschluss 54
Schule 8
Schüler 44
Schulfremdenprüfung 80
Seele 114, 117, 118, 129, 139, 140
Seide 98
Selbstverteidigung 113
Silber 77, 78

Bildnachweis

// Barbara Haiden // Fotolia - photo 5000 - Fotolia.com- Fotolia_43157084 // Fotolia - corepics - Fotolia.com-Fotolia - 34318431_XL // Fotolia - Evgeny Korshenkov - Fotolia.com-Fotolia - 42364237_XL // Fotolia - Sunshine Pics - Fotolia.com-Fotolia - 47715649_L // Fotolia - 38812225_M-© Eisenhans - Fotolia.com // Fotolia - 45844099_XL-© Andrey Bandurenko - Fotolia.com // Fotolia - 48240082_XL-Masson - Fotolia.com // Fotolia - 51804749_XL-Fernando Cortés - Fotolia.com // Fotolia - 51836919_M-© goldencow_images - Fotolia.com // Fotolia - 52317980_L-Shmara - Fotolia.com // Fotolia - 54120762_XL-Masson - Fotolia.com // Fotolia-Oleg Filipchuck // Harry Reichmann // Helga Seiler // Markus Ruder // Monique Reiser // Musikschule Offenburg/Ortenau // Nina Möllers (privat) // Pixelio - 100712_original_R_K_B_by_Kurt Michel_pixelio.de // Pixelio - 23623_original_R_K_B_by_Claudia Hautumm_pixelio.de // Pixelio - 248370_original_R_K_by_Paul-Georg Meister_pixelio.de // Pixelio - 285246_original_R_K_by_KwanYon_pixelio.de // Pixelio - 314105_original_R_by_Thomas Kunz (Sachsen)_pixelio.de // Pixelio - 381836_original_R_by_berwis_pixelio.de // Pixelio - 440023_R_by_Matthias Balzer_pixelio.de // Pixelio - 455823_original_R_K_by_Daarom_pixelio.de // Pixelio - 458857_original_R_K_B_by_Rainer Sturm_pixelio.de // Pixelio - 477916_original_R_K_by_Stephan Bachmann_pixelio.de // Pixelio - 484155_original_R_K_by_Dieter Schütz_pixelio.de // Pixelio - 532596_original_R_B_by_Thommy Weiss_pixelio.de // Pixelio - 556941_original_R_K_B_by_Rainer Sturm_pixelio // Pixelio - 558557_original_R_K_B_by_Mario De Mattia_pixelio.de // Pixelio - 580806_original_R_by_Robert Becker_pixelio.de // Pixelio - 600712_original_R_by_Axel Hoffmann_pixelio.de // Pixelio - 607517_original_R_by_Julien Christ_pixelio.de // Pixelio - 609755_original_R_K_B_by_Rainer Sturm_pixelio.de // Pixelio - 615638_original_R_K_B_by_Rainer Sturm_pixelio.de // Pixelio - 621478_original_R_by_Karl-Heinz Laube_Anke Mäbert_pixelio.de // Pixelio - 621535_original_R_by_clearlens-images_pixelio.de // Pixelio - 621726_original_R_K_by_inarx_pixelio.de // Pixelio - 629073_original_R_K_by_Dieter Schütz_pixelio.de // Pixelio - 629762_original_R_K_B_by_Rainer Sturm_pixelio.de // Pixelio - 630048_original_R_K_B_by_Petra Bork_pixelio.de // Pixelio - 647256_original_R_K_by_Andreas Hermsdorf_pixelio.de // Pixelio - 647828_original_R_by_Bernd Kasper_pixelio.de // Pixelio - Turm600195_original_R_by_gabriele Planthaber_pixelio.de // Rainer Zimmermann // Jürgen Reuß, Cosima Dannoritzer; Orange Press // Simone Kimmig // Simone Männle // TATYANA MAKEYEVAReutersCorbis-42-47479512 // Technische Betriebe Offenburg // VHS Offenburg // VHS Lahr // Walter Hanel //

Smoothies 147
Socken 82
Spiritualität 110
Stadt 92
Step 126
Stern 101
Stevia 140
Strahlentherapie 110
Straßburg 97
Stress 114, 115, 116, 118, 119, 124, 137
Stressbewältigung 111
Studienreisen 98
Suppen 140, 142
Sushi 144

T

Tagesfahrten 37, 154
Tai Chi 116
Tanz 24, 95, 96
Tanzen 83
Thailändische Küche 144
Tischschmuck 97
Ton 91, 92, 93
Töpfern 91, 92
Töpferscheibe 92, 93
Tradition 98
Tuschemalerei 90

U

V

Vegane Küche 141
Verbraucherfragen 36

W

Wald 97
Wappen 97
Wechseljahre 95
Weihnachtsbäckerei 140
Weihnachten 91, 59
Weihnachtsbier 146
Weinseminar 147
Wildbeeren 142
Wirbelsäulengymnastik 136, 137
Wittelsbacher 98
Wohlbefinden 115, 116, 121, 127, 132, 139, 140

X

Y

Yoga 83

Z

Zement 97
Zen 114